

Capacidad aeróbica: el plan

**EVIDENCIA SÓLIDA,
OBSERVACIONAL**Cohorte de 122.007 personas y metaanálisis de
102.980 sanas**EN UNA FRASE**

Estar en el grupo de baja capacidad se asocia a más mortalidad que fumar, y hay más de un camino para salir de ahí.

Qué hacer cada semana

01 Camina a ritmo conversacional

Un ritmo en el que hablas en frases completas pero no cantas. Si acabas jadeando, ibas muy fuerte.

150 a 180 min por semana

02 En bloques de 45 a 60 minutos

Lo corto cuenta, pero lo que buscas responde mejor a bloques continuos de 30 minutos o más.

3 o 4 sesiones

03 Una sesión de intervalos

Cuatro veces 4 minutos fuerte, con 3 suaves entre medias. Esto sube el techo; lo de arriba sube el piso.

1 vez por semana

04 Mide de dónde partes

Sin laboratorio: cuánto recorres en 12 minutos. Importa la dirección, no el número.

Hoy y a las 12 semanas**5,04**

Hazard ratio de baja capacidad

Frente al grupo élite.

En la misma cohorte

FACTOR	HR
Baja capacidad	5,04
Tabaquismo	1,41
Diabetes	1,40

EL SALTO QUE MÁS PAGA

Salir del cuarto menos activo se asocia a la mitad del riesgo: HR 0,48. Es asociación, no causa.

FUENTES

1. Mandsager K, et al. Association of cardiorespiratory fitness with long term mortality. *JAMA Netw Open*, 2018. PMID 30646252
2. Ekelund U, et al. Accelerometry measured physical activity, sedentary time and all cause mortality. *BMJ*, 2019. PMID 31434697
3. Lindner R, et al. Continuous training versus HIIT for improving VO2max in women. *Int J Sports Med*, 2023. PMID 37084758

AVISO MÉDICO

Con enfermedad cardiovascular conocida, síntomas de esfuerzo o mucho sedentarismo, la evaluación va antes que el plan. Es asociación, no causa.

Dr. Milton Lara · Médicodoctormiltonlara.com/newsletter