

LA VELOCIDAD DE LA MARCHA EN LOS ANCIANOS

Una de las recomendaciones para la prevención primaria cardiovascular es la caminata vigorosa por 30 min, cinco veces por semana, o al menos tres veces por el mismo tiempo. No obstante, se trata de una generalización que puede toparse con limitaciones para caminar a un ritmo de 5 km/h (1,38 m/s) si hay presencia de patologías limitantes como obesidad, atrofia muscular, EBOC, hipertensión no controlada, artrosis o algún problema sensorial.

En el contexto de la consulta médica, la medición de la velocidad de la marcha en los ancianos (personas mayores de 65 años de edad) es un indicador indirecto de la salud o bienestar y la expectativa de vida se correlaciona bastante bien con la velocidad al caminar.¹

La velocidad al caminar en los ancianos guarda buena correlación epidemiológica con la supervivencia de estas personas.^{2,3}

De manera general, estas evaluaciones han sido hechas en personas mayores de 65 años y con índice de masa corporal (IMC) < 30 kg/m², aunque algunos han incluido sujetos mayores a este límite.

La longitud de la caminata ha oscilado entre 4 y 8 metros para la evaluación con cronómetro para luego calcular la velocidad de la marcha. Esta velocidad ha oscilado en los diferentes estudios entre 0,68 y 1,19 m/s.

De forma interesante, los estudios han revelado que a menor velocidad de la marcha mayor mortalidad en los ancianos en 5 y 10 años.

En el Cardiovascular Health Study, por ejemplo, la velocidad observada estuvo en el rango 0,4 m/s en los más lentos y > 1,4 m/s en los más rápidos; obviamente, el menor porcentaje de sujetos se halló entre estos dos extremos.

La supervivencia a los 5 y 10 años luego de medir la velocidad de la marcha es ligeramente diferente entre hombres y mujeres; por ejemplo, la supervivencia a los 5 y 10 años de un hombre y una mujer (en rango de edad 65-74 años) que caminan a una velocidad <0,4 m/s es de 68 y 80% respectivamente. Para el mismo rango de edad, en quienes caminan a una velocidad >1,4 m/s la supervivencia a los 5 años en estos hombres y mujeres es de 95 y 97% respectivamente.

Con esta sencilla medición podemos tener una buena estimación de la supervivencia de los ancianos que acuden a consulta.

E.R.V.

Referencias

1. Studenski S et al. Gait speed and survival in older adults. JAMA 2011;305:50-58.
2. Cesari M et al. Prognostic value of usual gait speed in well-functioning older people. J Am Geriatr Soc 2005;53:1675-1680.
3. Woo J et al. Walking speed and stride length predicts 36 months dependency mortality and institutionalization in Chinese age 70 and older. J Am Geriatr Soc 1999;47:1257-1260.