DAVID SOLERA RUIN

MÁS FUERTE PARA VIVIR MEJOR



Entrenamiento y alimentación adaptados a tu vida

Antes de empezar

Más fuerte para vivir mejor

David Solera Ruin

Edición revisada e ilustrada · Septiembre de 2026

Esta guía está pensada para adultos que empiezan a entrenar fuerza o vuelven después de un parón. Reúne rutinas de casa y gimnasio, alimentación cotidiana y un programa inicial de doce semanas, con especial atención a la mediana edad y después. Si ya entrenas con regularidad, puedes utilizar los criterios de progresión y los registros; las rutinas no pretenden sustituir un programa avanzado ni una rehabilitación.

Es material educativo general. No sustituye una valoración médica, fisioterapéutica o nutricional ni ofrece un tratamiento individual. Las necesidades cambian según salud, experiencia y medicación. Los ejemplos no garantizan resultados; las pautas clínicas que hayas recibido tienen prioridad.

Ante dolor u opresión en el pecho, desmayo, dificultad respiratoria intensa o síntomas neurológicos nuevos, interrumpe el ejercicio y pide atención urgente. En España, llama al 112. Lee las precauciones del capítulo 2 antes de utilizar las rutinas.

Las llamadas entre corchetes remiten a las fuentes del final. Las plantillas son propuestas educativas, no protocolos clínicos validados. El cuaderno está preparado para imprimir y escribir a mano.

Contenido

Puedes pulsar el título de un capítulo para ir a él. Los marcadores del PDF ofrecen otra forma de navegar.

Apertura 5

01 La edad y la fuerza que conservas 6

02 El punto de partida y la recuperación 11

03 Aprender a entrenar fuerza 14

04 Los movimientos de cada día 18

05 El esfuerzo y la progresión 22

06 La primera rutina en casa 27

07 La primera rutina en el gimnasio 31

08 Caminar y entrenar el corazón 35

09 Dolor y ajustes de entrenamiento 39

10 Perder grasa conservando capacidad 43

11 La proteína en el plato 46

12 Organizar la comida cotidiana 50

Contenido práctico

13 Comidas que puedes repetir 54

14 Entrenar durante la menopausia 58

15 Dormir y ajustar las semanas cansadas 62

16 Suplementos y decisiones de compra 65

17 Entrenar con hipertensión o diabetes 68

18 Volver después de un parón 71

19 Mantener el plan cuando la vida cambia 73

20 Medir para tomar decisiones 77

21 Un único programa de doce semanas 81

22 Atlas de variantes y apoyos 85

23 Cuatro ejemplos para elegir mejor 92

24 Después de la semana doce 96

Cuaderno de trabajo 98

Fuentes y lecturas 103

Tu siguiente paso 106

Apertura

Las ganas de entrenar suelen llegar antes que las respuestas: qué hacer, cuánto peso poner y dónde encontrar un rato que siga libre la semana siguiente. Puedes querer ganar músculo, cambiar tu aspecto o recuperar una actividad que has dejado. No necesitas sentirte mayor ni esperar a encontrarte mal para empezar.

He organizado este libro para quien comienza o vuelve después de un parón. Las rutinas son deliberadamente sencillas. Si ya entrenas, los capítulos 5 y 20 te ayudarán a examinar tu progresión y tus registros, pero no encontrarás aquí una planificación avanzada de hipertrofia o de competición.

Soy David Solera Ruin. Quiero que puedas entender una pauta y reconocer cuándo necesita un cambio. El libro te ofrece un punto de partida; la valoración permite decidir qué sirve en tu caso. Si ya me has escrito, conserva tus dudas para ese mismo correo. Al final explico las condiciones del seguimiento personal.

Para entrenar, lee las precauciones del capítulo 2 y elige casa o gimnasio en el 6 o el 7. Para organizar la comida, empieza por el 12 y el 13. El capítulo 21 reúne las doce semanas y el 22 ilustra los movimientos. Las hojas finales te ayudan a preparar tu semana.

Ver cómo continuar conmigo

CAPÍTULO 01

La edad y la fuerza que conservas

Qué cambia con los años

Dos personas de la misma edad pueden llegar a una sesión en condiciones muy distintas. Una lleva años entrenando; la otra pasa casi todo el día sentada y acaba de salir de una lesión. Sus fechas de nacimiento se parecen, pero sus cargas iniciales, su equilibrio y su tolerancia al esfuerzo pueden tener poco que ver. La edad aporta información; necesitamos conocer también lo que cada una puede hacer ahora.

Con los años puede cambiar la recuperación y tiende a disminuir la potencia muscular. En las mujeres, la transición menopáusica puede acompañarse de cambios en la distribución de grasa, síntomas que alteran el sueño y una pérdida acelerada de salud ósea. En los hombres también se producen cambios hormonales y de composición corporal, aunque con una cronología menos definida. El entrenamiento debe tenerlos en cuenta junto con el estado de salud y la actividad habitual.

El error habitual tiene dos versiones. La primera niega cualquier cambio y conserva el mismo entrenamiento, el mismo calentamiento y la misma expectativa de recuperación que veinte años atrás. La segunda interpreta cada rigidez como una prohibición y reduce progresivamente el movimiento. Entre ambas existe un terreno amplio:

entrenar con intensidad suficiente, progresar con paciencia y ajustar el volumen a la recuperación real.

La reserva que no vemos

La vida cotidiana exige menos fuerza máxima de la que somos capaces de producir. Esa diferencia es nuestra reserva. Si una persona puede levantarse de una silla con una carga adicional de veinte kilos, hacerlo sin carga representa una fracción pequeña de su capacidad. Si apenas logra levantarse usando los brazos, la misma tarea está cerca de su límite.

Durante años se puede perder reserva sin perder independencia. Por eso el deterioro pasa inadvertido. Seguimos trabajando, conduciendo y haciendo la compra. Simplemente evitamos las bolsas más pesadas, utilizamos el ascensor y pedimos ayuda para mover una mesa. Cada decisión resulta razonable por separado. Juntas describen una reducción de capacidad.

Entrenar fuerza amplía ese margen. Permite que las tareas ordinarias vuelvan a ocupar una parte menor del esfuerzo disponible. La consecuencia se nota en lugares poco heroicos: subir del garaje con las bolsas, levantarse de una butaca profunda o caminar deprisa cuando el semáforo empieza a parpadear.

Biología y biografía

Una rodilla operada, diez años de trabajo sedentario, el cuidado de un familiar, una menopausia con insomnio o una depresión prolongada pueden explicar más sobre el estado

actual que la edad. También cuentan las experiencias previas con el deporte. Hay quien llega al gimnasio convencido de que todo esfuerzo terminará en lesión porque esa fue la única historia que escuchó en casa. Otros conservan la temeridad del adolescente aunque lleven treinta años sin entrenar.

Un plan útil empieza por esa historia. La técnica se enseña, las cargas se gradúan y algunas limitaciones requieren una variante o supervisión. La evidencia disponible en adultos mayores muestra mejoras de fuerza, masa muscular y función física, incluso cuando se empieza tarde. La experiencia y la situación de salud ayudan a elegir la dosis. [2]

Antes de decidir qué puedes hacer conviene saber qué haces ahora. Durante una semana observa cuántas veces te sientas y te levantas sin usar las manos, qué objetos evitas cargar, cuánto tardas en recuperar el aliento tras dos pisos y si puedes bajar al suelo y volver a ponerte de pie. Observa las actividades habituales; no provoques esfuerzos ni pruebes a bajar al suelo a solas si hay riesgo de caída. Esta observación no es una prueba diagnóstica.

Una primera semana de fuerza

La Organización Mundial de la Salud recomienda a los adultos realizar actividad de fortalecimiento de los grandes grupos musculares al menos dos días por semana, además de actividad aeróbica. La recomendación no reserva la fuerza para deportistas. La considera una parte de la salud general.

Dos días por semana ofrecen un punto de partida manejable. Antes de elegir seis u ocho repeticiones, busca dos huecos que puedas conservar. Si para llegar a tiempo al gimnasio necesitas salir antes de un trabajo que nunca acaba a su hora, habrá que cambiar el horario, el lugar o la duración de la sesión.

La adaptación requiere una exigencia suficiente y tiempo para recuperarse. Para ajustar esa exigencia observarás las repeticiones, el control del movimiento y la respuesta entre sesiones. Al principio, disponer de esos datos resulta más útil que intentar encontrar de inmediato la carga perfecta.

Masa muscular y rendimiento

Músculo no significa solamente volumen visible. La masa muscular es la cantidad de tejido; la fuerza, la capacidad de producir tensión; la potencia, la capacidad de hacerlo deprisa. Estas cualidades se relacionan, pero no son equivalentes. Una persona puede ganar fuerza antes de que cambie su aspecto porque aprende a coordinar mejor el movimiento y a utilizar el músculo disponible.

La potencia merece atención porque suele disminuir con la edad y participa en gestos rápidos: recuperar el equilibrio, subir un escalón alto o levantarse con decisión. No se entrena igual que la fuerza máxima, y no debe introducirse con prisa. Primero se construyen técnica y tolerancia. Más adelante algunos movimientos pueden realizarse con intención de acelerar, siempre conservando el control.

La sarcopenia es una enfermedad muscular; no es un sinónimo de cumplir años. En el consenso europeo EWGSOP2, una fuerza baja hace sospecharla y la reducción de cantidad o calidad muscular confirma el diagnóstico; un rendimiento físico bajo indica mayor gravedad. La valoración corresponde a profesionales sanitarios y no se hace mirando una fotografía o una báscula doméstica. [3]

Qué ocurre al dejar de moverse

Una persona deja de entrenar porque se siente cansada. Al moverse menos, pierde parte de su capacidad. Las mismas tareas cuestan más y producen más cansancio. Entonces confirma la impresión inicial: ya no tiene edad. El razonamiento parece cerrado, pero ha confundido causa y consecuencia.

Los periodos de inmovilización muestran con claridad cuánto depende el músculo del uso. En la vida corriente el proceso es menos brusco, aunque puede prolongarse durante años. Trabajo sentado, desplazamientos en coche, ocio frente a una pantalla y ausencia de tareas que obliguen a producir fuerza forman un entorno cómodo para perderla.

La genética, las enfermedades, la alimentación y la historia de actividad influyen en la respuesta. No toda pérdida puede recuperarse ni todas las personas mejoran al mismo ritmo. Por eso el programa se revisa según los cambios observados, incluidos los que afectan a tareas sencillas como levantarse o cargar una bolsa.

CAPÍTULO 02

El punto de partida y la recuperación

La mañana siguiente

La mañana siguiente aporta información que aún no tenías al terminar la sesión. Comprueba si puedes moverte con normalidad, cómo has dormido y si la fatiga interfiere con el trabajo o los cuidados. El descanso y la alimentación forman parte de la recuperación; su respuesta te ayudará a decidir la dosis de la próxima sesión.

Las agujetas no miden la calidad de una sesión. Aparecen con más facilidad ante ejercicios nuevos, rangos de movimiento poco habituales o una cantidad de trabajo superior a la acostumbrada. Pueden coexistir con un buen estímulo, pero perseguirlas conduce a cambiar constantemente de rutina y a confundir daño microscópico con progreso.

Si entrenar el lunes te impide bajar escaleras hasta el jueves, probablemente hiciste demasiado para ese momento. Reduce la dosis y observa de nuevo. Cuando varias sesiones resulten cómodas y recuperes bien, podrás aumentar la dificultad siguiendo la progresión del capítulo 5.

El margen de las primeras sesiones

Al aprender, termina cada serie cuando aún creas que podrías hacer tres o cuatro repeticiones con control. Más adelante el programa reduce ese margen a dos o tres si recuperas bien. Detente antes de perder la postura o

marearte. El capítulo 5 explica cómo estimar esas repeticiones y cuándo aumentar la carga.

Separar las sesiones

Para empezar, deja al menos un día entre las dos sesiones de fuerza. Apunta junto a la carga cómo llegaste a entrenar: una noche interrumpida o una jornada especialmente dura pueden explicar una sesión peor. El capítulo 15 desarrolla los ajustes cuando falta sueño. Si el cansancio compromete la atención o el equilibrio, prioriza el descanso y la seguridad.

Señales que sí importan

Una molestia muscular difusa al día siguiente no se comporta igual que un dolor agudo o acompañado de pérdida de fuerza. Para decidir importan su intensidad, evolución y síntomas asociados. El capítulo 9 desarrolla las posibles adaptaciones y sus límites.

Hay señales que no deben negociarse: dolor torácico con el esfuerzo, síncope, dificultad respiratoria desproporcionada, palpitaciones sostenidas asociadas a malestar, pérdida súbita de fuerza o sensibilidad, y dolor intenso tras un traumatismo. Este libro no puede valorar esos cuadros. Requieren atención sanitaria.

Anota qué movimiento molesta, con qué carga y recorrido, y cómo evoluciona durante las veinticuatro horas siguientes. Lleva esa información a la consulta si la necesitas.

Antes de utilizar las rutinas

Las rutinas de este libro son ejemplos para adultos que pueden iniciar ejercicio sin una restricción clínica específica. No son programas de rehabilitación ni pruebas para decidir si una enfermedad está controlada. Si tienes una enfermedad cardiovascular, una operación reciente, caídas repetidas o limitaciones importantes, acuerda primero las adaptaciones con el profesional que te atiende.

Si estás asintomático y vas a empezar con actividad suave, la edad por sí sola no convierte cualquier paseo en una actividad que necesite permiso médico. Una valoración inicial sirve para elegir el nivel; no debe convertirse en una barrera innecesaria. [1, 15]

Cuándo detenerse y pedir ayuda

Interrumpe el ejercicio ante dolor u opresión en el pecho, desmayo, dificultad respiratoria intensa o repentina, o síntomas neurológicos nuevos como dificultad para hablar o debilidad de un lado. Si están ocurriendo, solicita atención urgente; en España, llama al 112. No intentes comprobar si desaparecen haciendo otra serie.

El dolor persistente, la fatiga sin explicación, una caída funcional, mareos repetidos o un diagnóstico mal controlado requieren consulta antes de aumentar la carga, aunque no siempre constituyan una urgencia. La ausencia de las señales anteriores no garantiza que todo síntoma sea inocuo.

CAPÍTULO 03

Aprender a entrenar fuerza

Entrar sin pertenecer

Muchas personas llegan al entrenamiento de fuerza con la sensación de haber entrado en un local privado. Las máquinas parecen diseñadas para otros. Cada usuario sabe dónde colocar el asiento, qué disco escoger y cuánto descanso tomarse. El recién llegado tarda demasiado en ajustar un respaldo y cree que todos lo miran. Casi nadie lo hace. Los demás están ocupados contando sus propias repeticiones o intentando recordar dónde dejaron el teléfono.

La incomodidad inicial no demuestra falta de aptitud. Es aprendizaje. También ocurre en casa, aunque allí adopta otra forma: dudas sobre la técnica, vídeos contradictorios y una colección de bandas elásticas compradas con entusiasmo que termina viviendo detrás de una puerta.

Al empezar conservaría pocos ejercicios durante varias semanas. Así puedes recordar el ajuste del asiento, reconocer el esfuerzo y comparar una sesión con otra. Cambiar de sentadilla a salto y después a una secuencia nueva puede entretener, pero deja sin responder una pregunta bastante modesta: ¿qué salió mejor que la última vez?

Los patrones antes que los nombres

Los ejercicios son soluciones concretas para entrenar movimientos y músculos. No existe una lista sagrada.

Podemos organizar buena parte de un programa alrededor de seis patrones: sentarse o agacharse, flexionar la cadera, empujar, tirar, transportar y estabilizar el tronco. Caminar con carga y levantarse del suelo añaden una relación directa con la vida cotidiana.

Una prensa y una sentadilla no son idénticas, pero ambas pueden entrenar las piernas. Un remo con banda, una máquina y una mancuerna permiten tirar hacia el cuerpo con demandas distintas de estabilidad. Elegir depende de la experiencia, la movilidad, el dolor, el material y la posibilidad de progresar.

El mejor ejercicio no es siempre el más completo. A veces una máquina permite trabajar con intensidad sin que el equilibrio limite. En otras ocasiones, una mancuerna enseña a controlar el cuerpo y encaja mejor en casa. La decisión correcta es provisional: sirve mientras produce estímulo, puede ejecutarse con seguridad razonable y permite progresar.

La técnica suficiente

La técnica importa, pero no existe una única geometría válida para todos. La longitud de los fémures, la movilidad del tobillo, la forma de la cadera y la experiencia modifican el aspecto de una sentadilla. Buscar que cada repetición se parezca a un dibujo puede generar más miedo que control.

Una técnica suficiente mantiene la carga bajo control, distribuye el esfuerzo donde se pretende y se conserva razonablemente estable cuando aparece fatiga. Se aprende

con cargas que permitan practicar. Grabar alguna serie desde un ángulo útil puede mostrar lo que la percepción oculta, aunque convertir cada sesión en una producción audiovisual también distrae.

El dolor obliga a observar, no a pronunciar una sentencia sobre el ejercicio. Cambiar la profundidad, la posición de los pies, el agarre o la carga puede transformar la experiencia. Si el dolor persiste, aumenta o se acompaña de pérdida de función, hay que valorarlo.

Cómo organizar series y descansos

Una serie agrupa varias repeticiones seguidas de un ejercicio. Después descansas antes de repetirla. La cantidad de series se elige según la experiencia, el objetivo y la recuperación. En las rutinas iniciales de este libro comenzarás con una o dos por ejercicio.

Rangos aproximados de seis a quince repeticiones resultan prácticos para numerosos ejercicios. Las cargas muy ligeras pueden estimular músculo si la serie se acerca mucho al límite, pero exigen más repeticiones y una tolerancia al esfuerzo local que no todos disfrutan. Las cargas muy altas desarrollan fuerza, aunque requieren mayor dominio y no son necesarias al principio.

Como orientación, uno o dos minutos de descanso pueden bastar en ejercicios moderados. En movimientos exigentes o que utilizan mucha musculatura quizá necesites dos o tres, o más. Espera a recuperar una respiración cómoda y la atención necesaria para volver a colocar los apoyos.

La ficha mínima de una sesión

Dato	Ejemplo	Para qué sirve
Ejercicio	Sentadilla a caja	Comparar el mismo patrón
Carga	Mancuerna de 10 kg	Cuantificar la resistencia
Trabajo	2 series de 10	Medir el volumen realizado
Esfuerzo	3 repeticiones en reserva	Ajustar la dificultad
Observación	Técnica estable sin dolor	Decidir la próxima sesión

Cinco datos bastan para saber qué hiciste y cómo continuar.

CAPÍTULO 04

Los movimientos de cada día

Sentarse y levantarse

La sentadilla aparece todos los días bajo nombres menos deportivos: sentarse en el inodoro, levantarse del sofá, recoger una bolsa o agacharse ante un cajón. Entrenarla no obliga a colocar una barra sobre la espalda. Una silla puede limitar la profundidad y ofrecer una referencia. Una mancuerna delante del pecho añade carga. La prensa permite exigir a las piernas con más apoyo.

La progresión puede empezar elevando el asiento o usando ligeramente las manos. Después se reducen las ayudas, se aumenta el recorrido y se añade resistencia. El orden no es rígido. Una persona con buena movilidad y poca fuerza necesita una solución distinta de quien tiene fuerza, pero teme flexionar la rodilla.

Que la rodilla avance respecto al pie no convierte por sí solo una sentadilla en peligrosa. La altura de la silla, tus proporciones y la posición de los pies modifican el gesto. Busca un recorrido que controles y toleres; si tienes restricciones clínicas, respétalas.

La bisagra de cadera

Inclinar el tronco manteniendo la carga cerca del cuerpo permite recoger y transportar objetos. En el entrenamiento aparece en el peso muerto rumano, el peso muerto desde una

altura o algunas variantes con kettlebell. La idea básica consiste en desplazar la cadera hacia atrás y producir fuerza con glúteos e isquiotibiales sin perder el control del tronco.

Muchas personas convierten la bisagra en una sentadilla porque doblar las rodillas les resulta familiar. Otras redondean la espalda de forma brusca intentando llegar más abajo de lo que su movilidad permite. Una pared detrás de la cadera enseña el gesto: tocarla con los glúteos sin alejarse demasiado y sin buscar profundidad.

El recorrido de la bisagra puede ser corto mientras aprendes. Lleva la cadera hacia atrás y deja que el tronco se incline, sin intentar alcanzar el suelo a cualquier precio. Con carga, conserva un movimiento controlado y una posición que puedas repetir sin molestias relevantes.

Empujar y tirar

Empujamos una puerta, apartamos un objeto y colocamos algo en una balda. Tiramos de una maleta, acercamos una bolsa y abrimos un cajón pesado. Los empujes y tirones entrenan brazos, hombros, pecho y espalda, pero también enseñan a transmitir fuerza a través del tronco.

Una flexión contra la pared puede ser el primer empuje. Luego se utiliza una mesa estable, un banco y finalmente el suelo. El press con mancuernas o una máquina permite graduar la carga de otra manera. Para tirar, una banda resulta cómoda en casa, aunque su resistencia cambia durante el recorrido. Un remo con mancuerna o máquina ofrece una progresión más fácil de cuantificar.

El hombro tolera posiciones variadas cuando se introducen de forma gradual. No todas las personas deben evitar levantar los brazos por encima de la cabeza, ni todas necesitan hacerlo desde la primera sesión. La historia de dolor, el recorrido disponible y el objetivo deciden la variante.

Cargar y resistir

Caminar con peso parece demasiado sencillo para recibir un nombre técnico, pero entrena agarre, tronco, caderas y tolerancia general. Dos bolsas del mismo peso reparten la carga. Una sola obliga a resistir la inclinación. La distancia puede medirse por metros o por tiempo.

El tronco no se entrena únicamente doblándolo. También trabaja para impedir movimientos: que la espalda se arquee, que el cuerpo rote o que se incline. Planchas, presiones con banda y cargas asimétricas desarrollan esa función. La duración no necesita convertirse en una prueba de paciencia. Cuando una plancha se sostiene durante minutos, suele ser más útil elegir una variante exigente y breve.

El agarre merece atención. Abrir tarros no es una medida científica de fuerza, pero ilustra una pérdida que limita. Remar, cargar mancuernas y colgarse con una progresión adecuada lo entrenan sin reservarle una sesión propia. En personas con dolor de mano o muñeca se modifican asas, posiciones y dosis.

Levantarse del suelo

Bajar al suelo y volver a levantarse combina movilidad, fuerza, equilibrio y confianza. Se puede aprender por partes, cerca de un apoyo estable y con una altura intermedia. Antes de practicar, comprueba si necesitas ayuda para hacerlo con seguridad.

Si hay riesgo de caída, dificultad para incorporarte o restricciones tras una lesión, practica con ayuda profesional. Se puede empezar desde una altura intermedia y aprender por partes. No bajes al suelo a solas para comprobar si todavía eres capaz de levantarte.

Mapa de movimientos

Patrón	Opción inicial	Progresión posible
Sentadilla	Levantarse de una silla alta	Bajar altura o añadir carga
Bisagra	Tocar la pared con la cadera	Peso muerto con mancuerna
Empuje	Flexión en pared	Mesa, banco o suelo
Tirón	Remo con banda	Mancuerna, polea o máquina
Carga	Dos bolsas ligeras	Más peso, distancia o asimetría
Suelo	Bajar con apoyo estable	Reducir apoyos y ganar fluidez

Consulta los movimientos ilustrados en el capítulo 22.

CAPÍTULO 05

El esfuerzo y la progresión

Acercarse al límite

El fallo muscular ocurre cuando no podemos completar otra repetición con una técnica aceptable. Entrenar hasta ese punto puede ser útil en algunos contextos, pero no es obligatorio para mejorar. En principiantes puede añadir fatiga y dificultar el aprendizaje o el ajuste de la dosis. La mayoría de las series puede terminar antes.

Las repeticiones en reserva traducen esa distancia. Terminar con tres en reserva significa que probablemente podríamos haber realizado tres más. No hace falta acertar con precisión de laboratorio. Basta con distinguir una serie cómoda de otra que exige concentración y de una tercera en la que la siguiente repetición ya resulta dudosa.

La reserva cambia con la carga, el ejercicio y la fatiga. Al principio conviene dejar más margen y repetir movimientos conocidos. La pauta concreta del programa aparece al final de este capítulo.

Progresar sin cambiar de vida

Habrá semanas en las que rindas menos: después de dormir peor, de una infección o de varios días exigentes. Anota el contexto y conserva la carga si es lo razonable. Busca la tendencia de varias sesiones antes de cambiar el programa por un mal día.

Añadir peso es solo una opción. También progresa quien gana recorrido, controla mejor la bajada, necesita menos apoyo o realiza el mismo trabajo con menor esfuerzo percibido. Estas mejoras son especialmente valiosas al aprender y cuando el material disponible es limitado.

Volumen que se puede recuperar

El volumen puede expresarse como series semanales, aunque muchos ejercicios implican varias zonas y la cuenta no es exacta. En este programa se empieza con una o dos series por ejercicio en cada una de las dos sesiones. La dosis aumenta si el aprendizaje y la recuperación lo permiten.

Antes de añadir series, miraría el registro. ¿Has podido completar las sesiones? ¿Se mantiene la ejecución? ¿Llevas tiempo sin avanzar o solo hubo una tarde mala? Aumentaría el trabajo cuando esos datos lo justifiquen y puedas recuperarlo. Una serie más también ocupa tiempo; hay que saber qué se espera obtener de ella.

La recuperación se evalúa por el conjunto: rendimiento, molestias, sueño, deseo de entrenar y fatiga cotidiana. Una mala sesión no demuestra exceso de volumen. Varias semanas de caída, dolor creciente y cansancio que invade el resto del día sí justifican revisar.

La sesión que cabe

Una sesión inicial de cuerpo completo puede resolverse con cinco movimientos: sentadilla, bisagra, empuje, tirón y carga o trabajo de tronco. Dos series de cada uno, después de un

calentamiento breve, ocupan alrededor de cuarenta minutos. Quien dispone de menos tiempo puede alternar énfasis o realizar una sola serie exigente de algunos ejercicios.

Dedica cinco o diez minutos a moverte y ensayar los primeros ejercicios con poca carga. Debes llegar a las series de trabajo con el gesto más familiar y una respiración cómoda. Si el calentamiento ya te fatiga, reduce su duración o su intensidad.

Al terminar, reduce el esfuerzo de forma gradual, por ejemplo caminando despacio unos minutos. La vuelta a la calma no garantiza evitar agujetas. En personas con problemas cardiovasculares, sigue las indicaciones específicas que hayas recibido. [12]

Dos semanas para aprender

Durante las dos primeras semanas conocerás los ejercicios, elegirás cargas iniciales y comprobarás la respuesta al día siguiente. Termina las series con margen para repetirlas bien. Si ya tienes experiencia, utiliza igualmente esas primeras sesiones para comprobar la dosis actual.

En la primera semana realiza dos sesiones separadas por al menos un día. En la segunda repite los mismos ejercicios. Mantén la carga mientras aprendes y aplica después la regla de progresión que aparece a continuación. Si hay molestias relevantes, revisa la variante y los criterios del capítulo 9.

Al acabar las dos semanas deberías saber cómo colocar los apoyos, qué carga utilizaste y qué ejercicios necesitan aún ayuda. Ese será el punto de partida para progresar. Los

cambios de peso o aspecto no permiten valorar por sí solos este aprendizaje.

Escala práctica de esfuerzo

Reserva	Sensación al terminar	Uso habitual
5 o más	Serie claramente cómoda	Calentamiento y aprendizaje
3 a 4	Trabajo perceptible con margen amplio	Inicio y semanas de adaptación
1 a 2	Esfuerzo alto; técnica todavía estable	Series productivas con experiencia
0	No queda otra repetición aceptable	Uso puntual; no necesario para empezar

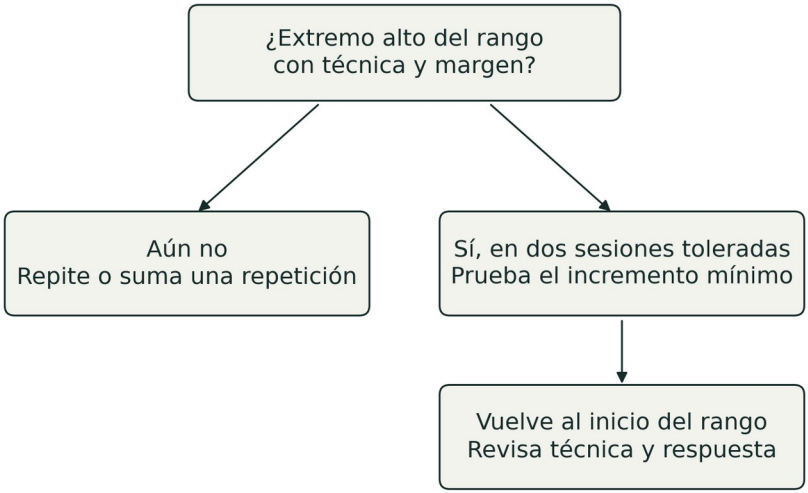
La estimación mejora al repetir ejercicios y registrar resultados.

Un aumento de carga que puedas justificar

Para las rutinas de este libro, empieza dejando unas tres o cuatro repeticiones posibles; cuando conozcas el movimiento y recuperes bien, trabaja normalmente con dos o tres. La reserva es una estimación: un principiante puede equivocarse bastante. No hace falta llegar al fallo para ponerla a prueba.

Ejemplo didáctico: haces dos series de remo entre ocho y doce repeticiones. Una sesión sale 10 y 9; otra, 11 y 10. Mantienes la carga. Cuando logras 12 y 12 con el control y la

reserva previstos en dos sesiones, pruebas el incremento más pequeño disponible. Si obliga a perder la técnica, vuelve a la carga anterior. Dos sesiones es aquí una regla práctica de prudencia, no un umbral fisiológico demostrado.



Doble progresión para un ejercicio con un rango de 8 a 12 repeticiones. Ejemplo de decisión, no protocolo clínico.

CAPÍTULO 06

La primera rutina en casa

Preparar el espacio

Entrenar en casa elimina el desplazamiento y añade interrupciones. El teléfono suena, alguien pregunta dónde está una camiseta y la silla elegida para hacer sentadillas acaba cubierta de ropa. La ventaja logística es real, pero no convierte la sesión en inevitable. Hay que preparar el espacio igual que se prepara cualquier cita.

Puedes empezar con un espacio despejado, una silla estable, una pared y una mochila. Una banda elástica amplía las opciones de tirón si dispone de un anclaje seguro; una mancuerna facilita registrar la carga. Antes de comprar más material, comprueba qué puedes utilizar y guardar con comodidad.

Calentar sin gastar el entrenamiento

Empieza caminando por la casa o sobre el sitio durante unos minutos. Ensaya después cinco veces cada movimiento: sentarte y levantarte, llevar la cadera atrás y empujar contra la pared. Ajusta el recorrido a tu capacidad. Si el ensayo te deja sin aliento, baja el ritmo y descansa antes de continuar.

Antes de un ejercicio nuevo, haz una serie de prueba con menos recorrido o carga. Aprovecha para ajustar la silla, comprobar el agarre y recordar la respiración. Si una articulación necesita una preparación específica, incorpora

la que te hayan indicado o la que hayas comprobado que toleras bien.

Elegir la altura y la carga

La silla determina buena parte de la dificultad. Si cuesta levantarse sin perder el control, elige una superficie firme más alta o utiliza las manos; evita cojines sueltos que puedan deslizarse. Cuando doce repeticiones resulten cómodas, se reduce la altura o se sostiene una mochila contra el pecho. Modificar una sola variable permite entender qué ha cambiado.

La mochila funciona si el contenido no se desplaza. Libros envueltos en una toalla, botellas de agua o paquetes cerrados aportan resistencia. Pésala una vez si quieres registrar con precisión. Revisa las costuras, las asas y el cierre antes de cargarla.

En los empujes, la pared es más fácil que una mesa, y una mesa estable más fácil que el suelo. En los tirones con banda, alejarse del punto de anclaje suele aumentar la tensión. El anclaje debe ser seguro. Utiliza un anclaje específico siguiendo sus instrucciones; no improvises con pomos o muebles.

Qué hacer cuando no hay tiempo

Si hoy solo tienes quince o veinte minutos, puedes hacer una serie de sentadilla, bisagra, empuje y tirón, después de un calentamiento breve. Conserva los descansos que necesites. Si esta versión se convierte en la habitual, revisa el horario y

la dosis; la rutina completa puede no estar encajando en tu semana.

Si esta rutina no cabe en tus horarios, podemos preparar una distribución personal. Ver el seguimiento

Tu sesión de referencia

Realiza esta sesión dos días no consecutivos. Empieza con una serie por ejercicio si llevas mucho tiempo inactivo; utiliza dos cuando la respuesta sea buena. Las series de calentamiento no cuentan. Deja tres o cuatro repeticiones posibles al aprender y dos o tres cuando domines la variante. Descansa de 90 a 120 segundos entre series, o más si lo necesitas para recuperar una respiración cómoda.

Antes, dedica entre cinco y ocho minutos a moverte suavemente y ensayar los ejercicios sin carga o con una carga ligera. Haz una serie de aproximación adicional en los ejercicios que la necesiten. Al acabar, camina despacio unos minutos. El tiempo total orientativo es de 30 a 45 minutos; no aceleres los descansos para cumplirlo.

Ejercicio	Dosis de trabajo	Referencia técnica
Levantarse de silla	1–2 × 8–12	Silla firme contra la pared; apoya las manos si lo necesitas.
Bisagra con mochila	1–2 × 8–12	Carga cerrada y cerca del cuerpo; practica primero sin peso.
Empuje en pared o encimera fija	1–2 × 6–12	Apoyo estable; cuerpo acompaña como una unidad.
Remo con mancuerna y apoyo	1–2 × 8–12 por lado	Una mano apoyada; sin girar el tronco para elevar la carga.
Elevación de talones con apoyo	1–2 × 10–15	Sube y baja con control; conserva el equilibrio.
Transporte sencillo	1–2 × 20–30 s	Trayecto despejado, carga ligera y respiración normal.

La notación 2 × 8–12 significa dos series de entre ocho y doce repeticiones. En movimientos por lado, completa ambos lados. Un ejercicio en segundos se detiene antes si cambia la postura o la respiración. No hagas una repetición adicional para cumplir la tabla si aparece dolor o se pierde el control.

Si una variante no está disponible o no se adapta a ti, consulta el capítulo 22. Las opciones cambian el estímulo; una sustitución debe registrarse como tal. Esta tabla es la que utiliza el programa de doce semanas del capítulo 21.

CAPÍTULO 07

La primera rutina en el gimnasio

Una vuelta antes de empezar

El primer día no debería utilizarse para probar todas las máquinas. Recorre la sala, localiza el material y aprende a ajustar asiento, respaldo y topes. Si existe personal cualificado, pide que revise esos ajustes. Una fotografía del número de posición puede ahorrar diez minutos en la sesión siguiente.

Las máquinas ofrecen estabilidad y permiten acercarse al esfuerzo con menos exigencia técnica. Los pesos libres entrenan otras demandas de control y se adaptan a muchos cuerpos y espacios. Un programa puede combinar una prensa para las piernas y mancuernas para el remo.

Elige una carga con la que puedas completar el rango dejando margen. Una cifra pequeña es suficiente para aprender si todavía necesitas concentrarte en los ajustes. Más adelante, cuando completes las repeticiones con facilidad y recuperes bien, prueba el incremento mínimo disponible.

Ordenar la sesión

Coloca primero los ejercicios que exigen más musculatura y atención. Después continúa con movimientos más estables o locales. Alternar tren inferior y superior reduce la espera sin convertirlo en un circuito apresurado. Si el gimnasio está

lleno, tener una alternativa para cada patrón evita pasar media sesión vigilando una máquina.

La rutina de referencia utiliza seis ejercicios. No es necesario realizar abdominales diferentes al final de cada sesión; el tronco ya trabaja en varias tareas y añadiremos una opción específica. Tampoco hace falta terminar exhausto en una bicicleta para que la sesión cuente.

Respirar durante la fuerza

Durante estas rutinas, respira de forma continua y evita contener el aire durante un esfuerzo prolongado. Puedes soltarlo en la parte difícil y tomarlo al volver. Ensaya primero con poca carga, sin forzar el ritmo de la respiración para seguir una cuenta.

Las personas con hipertensión, enfermedad cardiovascular, problemas de suelo pélvico u otras condiciones pueden requerir indicaciones individualizadas. Marearse, ver borroso o sentir dolor torácico no forma parte del aprendizaje. Se detiene la serie y se valora la situación.

Las primeras semanas

Durante el primer mes el gimnasio debe volverse conocido. La ruta entre máquinas, los ajustes y el orden dejan de ocupar atención. Esa familiaridad permite concentrarse en el esfuerzo. Cambiar el programa justo entonces desperdicia parte del aprendizaje.

Si sales con ganas de hacer más, espera a conocer la respuesta del día siguiente antes de añadir trabajo. Cuando

recuperes bien podrás aumentar la dosis. No necesitas probar tu capacidad máxima en la primera visita.

Deja una nota para la próxima visita: «repetir esta carga» o «probar una repetición más». Si no recuerdas en qué posición estaba el asiento, apunta también el número. Son detalles poco vistosos, pero evitan empezar de nuevo cada vez.

Tu sesión de referencia

Realiza esta sesión dos días no consecutivos. Empieza con una serie por ejercicio si llevas mucho tiempo inactivo; utiliza dos cuando la respuesta sea buena. Las series de calentamiento no cuentan. Deja tres o cuatro repeticiones posibles al aprender y dos o tres cuando domines la variante. Descansa de 90 a 120 segundos entre series, o más si lo necesitas para recuperar una respiración cómoda.

Antes, dedica entre cinco y ocho minutos a moverte suavemente y ensayar los ejercicios sin carga o con una carga ligera. Haz una serie de aproximación adicional en los ejercicios que la necesiten. Al acabar, camina despacio unos minutos. El tiempo total orientativo es de 30 a 45 minutos; no aceleres los descansos para cumplirlo.

Ejercicio	Dosis de trabajo	Referencia técnica
Prensa de piernas	1–2 × 8–12	Ajusta asiento y recorrido con ayuda del personal.
Bisagra con mancuernas	1–2 × 8–12	Aprende sin peso antes de cargar; no persigas profundidad.
Press de pecho en máquina	1–2 × 8–12	Asiento regulado; recorrido cómodo.
Remo sentado	1–2 × 8–12	Tronco estable, sin impulso.
Elevación de talones	1–2 × 10–15	Apoyo estable y recorrido controlado.
Transporte o ejercicio de tronco aprendido	1–2 × 20–30 s	Elige solo una opción que sepas ejecutar.

La notación 2 × 8–12 significa dos series de entre ocho y doce repeticiones. En movimientos por lado, completa ambos lados. Un ejercicio en segundos se detiene antes si cambia la postura o la respiración. No hagas una repetición adicional para cumplir la tabla si aparece dolor o se pierde el control.

Si una variante no está disponible o no se adapta a ti, consulta el capítulo 22. Las opciones cambian el estímulo; una sustitución debe registrarse como tal. Esta tabla es la que utiliza el programa de doce semanas del capítulo 21.

CAPÍTULO 08

Caminar y entrenar el corazón

Empezar caminando

Caminar suele ser una forma accesible de empezar a moverse. Puede mejorar la capacidad aeróbica cuando el ritmo y la duración son suficientes y contribuir al control de la presión arterial, la glucemia y el estado de ánimo. Además, permite salir, hacer recados o compartir un rato con alguien sin reservar otra actividad en la agenda.

Por eso conviene defenderlo. También conviene no atribuirle lo que no puede hacer. Caminar sobre terreno llano desplaza el cuerpo utilizando una intensidad relativamente baja para buena parte de la musculatura. Cuando una persona se adapta, el paseo deja de representar un estímulo importante para aumentar fuerza o masa muscular. Seguirá siendo actividad física valiosa, pero no sustituirá una sentadilla cargada, un empuje o un remo.

Para combinar ambas actividades, elige dos días de fuerza y conserva los paseos que ya toleras. Si caminas mucho por tu trabajo, cuéntalo al organizar la semana: puede que necesites añadir fuerza, y no más tiempo andando.

Cómo utilizar el contador de pasos

Diez mil pasos no es un umbral obligatorio. Un contador puede ayudarte a comparar semanas, pero no describe por sí solo la intensidad ni recoge bien actividades como nadar o

pedalear. El objetivo inicial debe partir de lo que haces y toleras, no de la cifra predeterminada del reloj.

Pasar de tres mil a seis mil pasos puede representar un cambio importante para una persona poco activa. Quien ya camina doce mil por su trabajo tendrá otras prioridades. Utiliza el registro para comparar tu propia actividad y ajustar con prudencia; no es necesario completar cada noche una cifra fija.

También cuenta el movimiento fuera del entrenamiento: levantarte del escritorio, desplazarte a pie o hacer tareas. Busca oportunidades que puedas repetir sin convertir cada rato libre en otra obligación. Una pausa breve para moverte puede ser más fácil de sostener que añadir un paseo largo al final de un día agotador.

Combinar cardio y fuerza

El trabajo aeróbico y la fuerza responden a estímulos distintos y complementarios. El primero mejora la capacidad de sostener esfuerzos, transportar y utilizar oxígeno. La segunda aumenta la capacidad de producir fuerza y ayuda a conservar tejido muscular. Elegir uno como identidad y despreciar el otro empobrece el programa.

Para un principiante, combinar ambos raramente plantea el conflicto que a veces se discute entre deportistas avanzados. Dos sesiones de fuerza y varias caminatas rápidas caben en una misma semana. Correr, nadar o montar en bicicleta también pueden incluirse según las articulaciones, la

experiencia y las preferencias. El problema suele ser organizativo, no fisiológico.

Si el objetivo principal es ganar fuerza, hazla antes de un cardio exigente o en otro momento del día. Si preparas una carrera, organiza algunas sesiones de fuerza alrededor del trabajo de carrera. Para salud general, empieza por separar las actividades que más te cansan y comprueba cómo recuperas.

Cardio y pérdida de grasa

El ejercicio cardiovascular ayuda a aumentar gasto y salud, pero no sustituye la estructura alimentaria cuando existe exceso de energía mantenido. Tampoco debe convertirse en permiso automático para comer más de lo que el objetivo admite.

La combinación de fuerza, movimiento cotidiano y cardio ajustado suele ser más sostenible que intentar resolver todo corriendo. La fuerza preserva o mejora capacidad muscular; el cardio mejora la aptitud aeróbica; la dieta organiza el balance energético.

En una semana cansada, un paseo cómodo puede ser una opción si te encuentras bien. Si la fatiga es intensa, no está explicada o empeora después del esfuerzo, consulta antes de convertirlo en una obligación.

La referencia semanal y tu comienzo

La OMS recomienda para adultos de 150 a 300 minutos semanales de actividad aeróbica moderada, o de 75 a 150 de

actividad vigorosa, o una combinación equivalente, además de fuerza al menos dos días. Son referencias de salud poblacional, no la dosis con la que todo el mundo debe empezar. A partir de 65 años, la OMS añade trabajo multicomponente de equilibrio y fuerza al menos tres días por semana, adaptado a la capacidad individual. [1]

Si ahora caminas muy poco, puedes comenzar con cinco o diez minutos cómodos. Repite esa duración y comprueba la respuesta antes de añadir tiempo. Los periodos cortos cuentan. Para orientarte con la intensidad moderada, deberías poder hablar, aunque cantar resulte difícil; no es una prueba médica y puede necesitar adaptación según tu situación. [15, 16]

CAPÍTULO 09

Dolor y ajustes de entrenamiento

Lo que duele no siempre está dañado

El dolor es una experiencia real y compleja. Puede relacionarse con daño tisular, irritación, sensibilidad del sistema nervioso, expectativas, sueño, estrés y contexto. Afirmar que todo está en la cabeza es falso y ofensivo. Afirmar que cada dolor revela una estructura deteriorada también puede ser falso y conducir a evitar movimientos que el cuerpo todavía tolera.

Una imagen radiológica encuentra cambios en muchas personas sin síntomas. A la vez, una prueba normal no convierte el dolor en imaginario. Las imágenes responden preguntas concretas; no narran por sí solas lo que una persona puede hacer.

El entrenamiento no diagnostica. Permite observar la respuesta a una carga graduada. Qué movimiento molesta, en qué punto, con qué intensidad y cómo evoluciona después ofrece información para adaptar. Cuando existen dudas clínicas, traumatismo, fiebre, pérdida de fuerza, síntomas neurológicos o dolor nocturno inexplicado, la valoración sanitaria tiene prioridad.

La regla de las veinticuatro horas

Una modificación puede considerarse tolerable si la molestia durante el ejercicio es leve, no altera de forma marcada el

movimiento y vuelve al nivel previo durante las horas siguientes. Observar el día posterior ayuda a juzgar la dosis. Si el dolor aumenta claramente, dura más o reduce la función, el siguiente entrenamiento debe ajustarse.

Esta regla no es universal ni sustituye una evaluación. Algunas tendinopatías toleran cierta molestia durante la carga; otros cuadros requieren más cautela. Lo importante es abandonar el juicio instantáneo de “me dolió, por tanto me lesioné” y sustituirlo por una observación temporal.

Registrar un número de cero a diez puede ayudar, aunque no convierte una experiencia subjetiva en laboratorio. Añade contexto: ejercicio, carga, recorrido y respuesta posterior. Un tres que no cambia nada puede ser menos relevante que un dos que crece cada semana.

Modificar antes de eliminar

Ante una molestia, reduce primero la carga, las repeticiones o el recorrido. Prueba después una posición o variante distinta. Una sentadilla puede hacerse a una caja más alta; un press por encima de la cabeza puede convertirse temporalmente en un empuje inclinado; un peso muerto puede partir desde una superficie elevada.

En algunos casos hay que descansar un gesto o respetar una restricción. En otros pueden mantenerse actividades adaptadas. Pregunta qué puedes seguir haciendo: una rodilla dolorida no impide automáticamente entrenar otras zonas, pero también hay que comprobar sus apoyos y exigencias.

Cuando una adaptación está indicada, permite seguir practicando mientras se atiende el problema. Anota qué cambiaste y cómo respondiste. Esa información servirá para revisar la siguiente sesión o para explicarle al profesional qué variante has probado.

Miedo al movimiento

Después de una lesión, el cuerpo puede estar recuperado antes que la confianza. Agacharse, girar o levantar una carga recuerda el episodio. La vigilancia aumenta y cualquier sensación parece una advertencia. Decir “no tengas miedo” no modifica esa experiencia.

La exposición graduada sí puede hacerlo. Se elige una versión tolerable, se repite y se amplía poco a poco. El objetivo no es engañar al dolor, sino acumular experiencias seguras. Una persona que teme levantar una caja puede empezar con el patrón sin carga, continuar desde una altura cómoda y añadir peso cuando la respuesta lo permite.

El progreso no siempre es lineal. Un mal día no invalida semanas de mejoría. Si el patrón general avanza, la oscilación pertenece al proceso. Si empeora, aparecen nuevos síntomas o la función disminuye, toca revisar la hipótesis con un profesional sanitario.

Un registro breve para una consulta útil

Anota dónde molesta, desde cuándo, qué movimiento lo provoca, qué carga utilizaste y cómo cambió después. No necesitas asignar un número exacto a cada sensación. Si el

dolor cambia claramente la marcha, empeora de forma sostenida o se acompaña de señales de alarma, deja de probar variantes por tu cuenta.

En la artrosis, el ejercicio adaptado forma parte del tratamiento y puede mejorar la función. Eso no significa que cualquier dolor articular tenga ese diagnóstico ni que cualquier ejercicio sea apropiado. [5]

Las señales urgentes del capítulo 2 tienen prioridad sobre cualquier regla de tolerancia. Tras cirugía o lesión importante, las restricciones del equipo sanitario sustituyen a las tablas generales de este libro.

CAPÍTULO 10

Perder grasa conservando capacidad

Qué cambia cuando baja el peso

Cuando la báscula baja no informa de qué tejido ha cambiado. El peso incluye grasa, músculo, agua, glucógeno, contenido intestinal y otras variaciones. Durante los primeros días de una dieta pueden perderse líquidos con rapidez, especialmente si disminuyen carbohidratos o sal. Esa caída resulta emocionante y dice poco sobre la velocidad real de pérdida de grasa.

El objetivo razonable no es pesar menos a cualquier precio. Es reducir tejido adiposo mientras se conserva la mayor cantidad posible de masa muscular, fuerza y vida cotidiana. El entrenamiento de fuerza, una ingesta suficiente de proteína y un déficit energético moderado favorecen ese reparto. Dormir y recuperarse ayudan a sostenerlo.

Si controlar el peso te resulta útil y no genera angustia, puedes pesarte varias mañanas en condiciones parecidas y observar el promedio semanal. Una cifra aislada después de una cena salada, un viaje o determinados momentos del ciclo menstrual no merece una interpretación completa.

El déficit que no se ve

La grasa corporal disminuye cuando, a lo largo del tiempo, la energía utilizada supera la ingerida. Esto no convierte el organismo en una calculadora exacta. El gasto cambia con el

peso, la actividad y la adaptación; la ingesta se estima con error, y el hambre modifica decisiones. El principio sigue siendo válido aunque la realidad sea menos limpia que la fórmula.

El ritmo de pérdida debe ajustarse a la situación y a la respuesta. No todo adulto necesita adelgazar. En bajo peso, fragilidad, pérdida involuntaria o antecedentes de trastornos alimentarios, no utilices por tu cuenta una pauta de déficit. Si el objetivo es apropiado, busca un cambio gradual que no deteriore el rendimiento ni produzca hambre o fatiga persistentes.

No hace falta calcular calorías para crear un déficit, pero registrarlas durante un periodo puede mostrar lo que las intuiciones omiten. Aceite, alcohol, frutos secos, picoteos y raciones crecientes aportan energía sin ser alimentos perversos. Medirlos no obliga a desterrarlos.

Hambre y saciedad

El hambre depende de señales fisiológicas, hábitos, sueño y disponibilidad de comida. Si aparece con intensidad cada tarde, revisa lo que has comido antes y cuánto tiempo ha pasado. Puede que el plan necesite más cantidad, otra distribución o una opción preparada para ese horario.

Proteína, verduras, fruta, legumbres, cereales integrales y alimentos poco procesados suelen aumentar saciedad por volumen, fibra o densidad nutricional. Las patatas cocidas, el yogur, una tortilla o un plato de lentejas pueden encajar mejor que pequeñas porciones de productos presentados

como dietéticos. Comer despacio ayuda a percibir lo que una comida apresurada termina antes de registrar.

También existe apetito sin hambre. Aparece al abrir una bolsa frente al televisor, al llegar cansado o al acompañar una bebida. No necesita una explicación moral. Conviene reconocer la escena y modificarla: servir una porción, cambiar el entorno o decidir de antemano qué se comerá.

La pérdida que se estanca

El peso no desciende en línea recta. Puede permanecer dos semanas estable mientras cambia el agua corporal. Antes de recortar comida, revisa el promedio, la cintura, la adherencia y el tiempo transcurrido. Ajustar por tres mañanas frustrantes convierte el plan en una sucesión de bandazos.

Si durante tres o cuatro semanas no cambia ni el promedio ni el perímetro y la adherencia ha sido alta, se puede reducir ligeramente la ingesta o aumentar actividad cotidiana. El ajuste debe ser pequeño y observable.

Si la pauta apenas se ha podido seguir, yo aplazaría otro recorte. Pediría ver dónde se atasca: la cena que no estaba preparada, las tardes de hambre o las comidas fuera. Esa información puede obligar a cambiar la organización antes que la cantidad. Conocer el motivo importa más que escribir «falta de constancia».

CAPÍTULO 11

La proteína en el plato

Cuánta necesita una persona

Las necesidades dependen de la actividad, la salud y el objetivo. Para los ejemplos de este libro utilizaremos 1,2–1,6 gramos por kilogramo y día como intervalo orientativo para un adulto sano que entrena fuerza. Es una referencia de trabajo que debe ajustarse al caso. La investigación respalda cubrir una ingesta suficiente junto al entrenamiento y muestra rendimientos decrecientes al aumentar mucho la cantidad. [4]

En enfermedad renal, hepática u otras situaciones clínicas estas cifras pueden no ser apropiadas. Tampoco hay que aumentar la ingesta solo por cumplir años. Revisa primero cuánto comes, cómo entrenas y si existe alguna indicación sanitaria.

Repartir sin vivir calculando

Distribuir proteína entre varias comidas facilita alcanzar el total y ofrece estímulos repetidos para la síntesis muscular. Como regla práctica, muchas comidas principales pueden incluir entre veinte y cuarenta gramos según tamaño corporal, edad y contexto. La precisión absoluta aporta poco si el total diario sigue siendo insuficiente.

El desayuno suele ser el punto débil: café, tostada y varias horas hasta comer. Añadir yogur alto en proteína, leche,

huevos, queso fresco, tofu o una combinación cambia el reparto sin reconstruir toda la dieta. En quien practica ayuno o come pocas veces, cada comida debe cargar con una parte mayor.

La calidad de la proteína importa, pero una alimentación variada puede combinar fuentes animales y vegetales. Las legumbres aportan proteína, fibra y micronutrientes; mezclarlas con cereales a lo largo del día cubre aminoácidos sin necesidad de que cada plato sea una ecuación.

Cuándo puede servir un batido

La proteína en polvo es alimento concentrado. Puede ser cómoda cuando faltan tiempo, apetito o opciones, pero no supera automáticamente a una dieta suficiente. Las revisiones en adultos mayores encuentran resultados variables; el beneficio añadido es menor cuando la ingesta habitual ya cubre las necesidades.

Una dosis de veinte a treinta gramos puede completar una comida pobre o facilitar el total diario. No sustituye verduras, fruta, fibra ni la variedad alimentaria. Tampoco quema grasa. Si se añade encima de todo lo demás, aporta energía como cualquier alimento.

Busca un etiquetado claro, una composición que toleres y controles de calidad, especialmente si compites en deporte. Compara el precio por ración y comprueba qué aporta realmente esa ración. Si no te gusta o te sienta mal, puedes elegir otra fuente de proteína.

Más no siempre es mejor

Por encima de una ingesta suficiente, seguir añadiendo proteína desplaza otros alimentos y puede dificultar alcanzar fibra, carbohidratos o energía adecuada. El músculo necesita entrenamiento. Beber batidos sin proporcionar un estímulo de fuerza no fabrica una adaptación equivalente.

En adultos sanos las ingestas altas estudiadas suelen tolerarse, pero la ausencia de daño demostrado en un contexto no convierte cualquier cantidad en necesaria. Las recomendaciones deben distinguir seguridad de utilidad.

Antes de comprar un suplemento, revisa dos o tres días de comidas. Quizá baste con completar el desayuno o aumentar una ración. Si la dieta ya aporta suficiente proteína, añadir otro batido puede no ofrecer una ventaja relevante.

Pasar de la cifra a los alimentos

Ejemplo de cálculo, no prescripción: 70 kg × 1,2–1,6 g/kg = 84–112 g de proteína al día. Son gramos de nutriente, no el peso del alimento. Si la etiqueta de un yogur indica 9 g de proteína por 100 g y comes 200 g, aporta 18 g. El contenido cambia entre productos; comprueba el envase.

Con enfermedad renal, el objetivo depende de la fase, del tratamiento y de si hay diálisis. No utilices automáticamente el intervalo anterior, ni reduzcas proteína por tu cuenta. En obesidad importante o bajo peso también puede hacer falta otro peso de referencia y una valoración nutricional. [18]

Alimento y cantidad	Proteína orientativa
2 huevos medianos	12–14 g
Leche o bebida de soja enriquecida 250 ml	7–9 g según producto
Yogur alto en proteína 200 g	16–22 g según etiqueta
Pollo cocinado 100 g	27–31 g
Pescado cocinado 120 g	22–28 g
Lentejas cocidas y escurridas 200 g	14–18 g
Tofu firme 150 g	15–24 g según etiqueta

Valores aproximados para aprender a estimar; no son equivalencias exactas de energía ni de otros nutrientes. Los pesos de pollo, pescado y legumbres corresponden al alimento ya cocinado o escurrido. En productos envasados manda la etiqueta. Las bebidas vegetales distintas de la soja suelen aportar bastante menos proteína.

Una alimentación vegetal puede cubrir las necesidades con legumbres, soja y otros alimentos, ajustando cantidades y variedad. En una dieta vegana, atiende también a la vitamina B12 con asesoramiento fiable.

CAPÍTULO 12

Organizar la comida cotidiana

Organizar un día habitual

Tener dos desayunos conocidos y varias comidas rápidas ahorra decisiones. Piensa en un día habitual: a qué hora llegas, quién come contigo y cuánto tiempo puedes dedicar a cocinar. La estructura debe servir para ese día, incluido el rato en que abres la nevera con hambre.

Una comida principal puede organizarse con una fuente de proteína, una cantidad generosa de verdura o fruta, un alimento rico en carbohidratos según actividad y una grasa en cantidad consciente. El plato no necesita dividirse con escuadra. La proporción cambia si se entrena, se pretende perder grasa o existe una necesidad clínica.

El arroz, el pan o la pasta no bloquean la pérdida de grasa. Tampoco las seis comidas aceleran necesariamente el metabolismo. La frecuencia debe ayudar a controlar hambre, rendimiento y vida social. Algunas personas funcionan con tres comidas; otras necesitan una colación. El sistema correcto es el que permite cubrir necesidades sin convertir el día en una vigilancia continua.

Preparar la compra

La compra condiciona las opciones disponibles durante la semana. Si un formato grande facilita que comas por inercia, prueba uno más pequeño o sirve la porción antes de sentarte.

Puedes seguir comprando alimentos que te gustan y decidir de antemano cómo repartirlos.

Haz sitio a ingredientes que uses de verdad: legumbres cocidas, conservas, huevos, verduras congeladas y los alimentos habituales de tus desayunos. Tenerlos permite resolver una comida sin otra visita a la tienda. En el capítulo siguiente encontrarás combinaciones concretas.

Escribe la lista a partir de las comidas que vas a preparar y comprueba lo que queda en casa. Lleva también una alternativa rápida. Esa pequeña previsión evita comprar ingredientes que requieren una tarde de cocina que no vas a tener.

Si comes en el trabajo, lleva una opción sencilla cuando te resulte práctico. Si comes fuera, busca una fuente de proteína, añade verdura y elige los acompañamientos según el hambre y la actividad del día. Puedes variar las preparaciones; la plancha es una opción más.

Alcohol y calorías que no sacian

El alcohol aporta energía, reduce el control en algunas personas y perjudica sueño y recuperación. Su consumo no mejora un plan de composición corporal. Reducirlo suele ofrecer un margen claro sin recortar comida que sí nutre y sacia.

Las bebidas azucaradas, los cafés con añadidos y los zumos también aportan energía. Si los tomas a menudo y buscas perder grasa, revisa cantidades y frecuencia antes de recortar alimentos que te ayudan a completar las comidas.

El agua puede ser tu bebida habitual. Para las demás, decide qué cantidad y frecuencia encajan contigo. Si un cambio genera una restricción difícil de sostener, revísalo en lugar de alternar prohibiciones con excesos.

El fin de semana existe

El fin de semana puede cambiar bastante la ingesta: comidas más largas, alcohol, aperitivos o raciones mayores. Si tu objetivo requiere ajustar cantidades, incluye esos días al revisar la semana. Mirar únicamente de lunes a viernes deja fuera una parte importante de lo que ocurre.

Mantén algunas comidas habituales y decide cómo organizar las ocasiones especiales. Después de una cena abundante, retoma el horario sin ayunos de castigo ni sesiones extra para compensar. Si estas situaciones se repiten, habrá que ajustar el plan contando con ellas.

Por ejemplo, si los domingos comes con tu familia, incluye esa comida desde el principio. Puedes elegir lo que más disfrutas, servirte una ración y comprobar el hambre antes de repetir, sin llevar un menú aparte.

Preparar verduras y fruta

Congelado y conserva cuentan. Una bolsa de verduras, tomate en bote, ensalada lavada o fruta de temporada suelen ganar a una receta admirable que nunca se ejecuta.

Coloca la fruta donde se vea. Lava lo que exige lavado cuando llegues de comprar. Si una verdura se estropea cada

semana, deja de comprarla por aspiración y busca otra forma: crema, congelado, sopa o salteado rápido.

Busca una alimentación variada y suficiente, ajustada a tu objetivo. Elige un cambio concreto: añadir una verdura que te guste, completar una comida o revisar una bebida habitual.

Una compra ajustada a cuatro comidas

Organiza la lista alrededor de cuatro comidas que vayas a preparar: lentejas con verduras, tortilla con ensalada, pollo con patata y judías verdes, y tofu con arroz. Ajusta las cantidades a quienes comen en casa y guarda una alternativa rápida.

Prioriza agua como bebida habitual, variedad de frutas y verduras, legumbres y cereales integrales. Incluye fuentes proteicas y grasas insaturadas, sin convertir ningún alimento aislado en garantía de una dieta adecuada. [6]

CAPÍTULO 13

Comidas que puedes repetir

La semana no necesita siete recetas nuevas

Para empezar, elige dos o tres desayunos y varias comidas y cenas que puedas intercambiar. Repetir algunos platos simplifica la compra. La variedad puede venir de cambiar verduras, fuentes de proteína o acompañamientos, sin aprender una receta distinta cada día.

Los ejemplos A, B y C permiten ver cómo se combinan los alimentos. Puedes tomar una comida de cada día; no es necesario seguir un día completo. Las raciones se adaptan a tus necesidades, como se explica bajo la tabla.

Cocina una o dos bases: verduras, legumbres, arroz o patata, pollo, pescado o tofu. Después monta comidas distintas con las mismas piezas.

Tres días intercambiables

Las cantidades siguientes sirven para visualizar una ración, no para fijar tus necesidades energéticas. Cambian según apetito, tamaño corporal, actividad y objetivo. Los alimentos se pesan como se indica: no intercambies el peso del arroz seco por el cocido. Añade agua y ajusta el aceite al preparar el plato. Si una comida te deja con hambre persistente, revisa la cantidad y la composición antes de intentar resistirla.

Día	Comida	Ejemplo orientativo
A	Desayuno	200 g de yogur alto en proteína, 40 g de avena y una fruta.
A	Comida	200 g de lentejas cocidas, verduras y un huevo; pan si lo necesitas.
A	Cena	120–150 g de pescado cocinado, patata y ensalada.
B	Desayuno	Dos huevos, pan integral y tomate; fruta si apetece.
B	Comida	100–120 g de pollo cocinado, arroz y verduras.
B	Cena	200 g de garbanzos cocidos en ensalada y yogur natural.
C	Desayuno	250 ml de bebida de soja enriquecida, avena y fruta.
C	Comida	150–200 g de tofu firme, arroz y verduras salteadas.
C	Cena	200 g de alubias cocidas con verduras; pan y fruta según hambre.

A, B y C no tienen las mismas calorías ni exactamente la misma proteína. Son combinaciones para adaptar, no tres dietas equivalentes. El día C es vegetal, pero no representa por sí solo una dieta vegana completa. Si buscas un objetivo concreto, calcula el conjunto con las etiquetas y las porciones reales; no deduzcas su adecuación de que aparezca en una tabla.

Una comida resuelta en diez minutos

Abre un bote de lentejas, escúrrelo y acláralas si corresponde. Saltea una bolsa de verduras, añade las lentejas y calienta el conjunto. Puedes completarlo con huevo, tofu o el acompañamiento que encaje en tu alimentación. La cantidad la decide la comida que necesitas, no el tamaño del envase.

Otra opción: tortilla de dos huevos, una ensalada preparada y pan. Si esa cantidad se queda corta, aumenta o completa la comida. Si compartes mesa con tu familia, cambia las raciones de los componentes, no necesariamente la receta de todos.

La tarde que suele complicarse

El hambre de tarde puede nacer de comida escasa, muchas horas sin comer, sueño insuficiente, aburrimiento o alimentos muy palatables a mano. Llamarlo falta de voluntad impide intervenir en la causa.

Si necesitas merendar, deja preparada una opción: yogur y fruta, queso fresco con tomate, tostada con atún o fruta con frutos secos. Un batido puede servir si ayuda a completar la proteína. Elige según el hambre y lo que hayas comido, no porque figure en una lista de productos de dieta.

Para averiguar qué ocurre, anota a qué hora comiste y qué había en el plato. «Ensalada» puede significar unas hojas o una comida con legumbres, huevo y pan. Sin ese detalle, cualquier ajuste empieza adivinando.

Cenas que no piden energía inexistente

Verduras congeladas y huevos, una conserva de pescado con tomate y pan, pollo ya cocinado con ensalada o sopa de legumbres y fruta resuelven una cena sin abrir un segundo turno de trabajo.

Comer tarde no transforma automáticamente la cena en grasa. Pero una cena muy grande, con alcohol o pantalla, puede dificultar sueño y alimentar el ciclo de cansancio y picoteo. Sirve el plato y guarda el resto antes de sentarte cuando el problema sea repetir por inercia.

Preparar sin pasar el domingo cocinando

Elige una base que lleve tiempo —un guiso, verduras al horno o patata cocida— y una que se resuelva al momento, como huevos o una conserva. Conserva por separado lo que vayas a usar después y congela lo que no consumirás pronto. No todas las comidas necesitan una preparación previa.

Antes de cocinar una olla grande, decide qué días vas a comer en casa. Si el miércoles cenas fuera y el jueves llegas tarde, quizá te sirva guardar una ración y congelar las demás. Preparar comida de más no ahorra trabajo cuando después nadie sabe a quién le toca terminarla.

Si necesitas concretar las comidas de tu semana, consulta cómo trabajamos la alimentación en el seguimiento.

CAPÍTULO 14

Entrenar durante la menopausia

Un proceso y un momento

La menopausia natural se reconoce retrospectivamente tras doce meses sin menstruación, cuando no existe otra causa. Este criterio no se aplica igual si se usa anticoncepción hormonal o tras determinados tratamientos o cirugías. La transición previa, la perimenopausia, puede durar años y presentar ciclos irregulares, sofocos, alteraciones del sueño, cambios de ánimo y otros síntomas. La experiencia varía mucho entre mujeres.

En esos años pueden coincidir cambios hormonales, menor actividad, responsabilidades y sueño alterado. Separar sus efectos resulta difícil. Conviene revisar qué ha cambiado en cada caso, sin atribuir de antemano el peso o el cansancio a una sola causa.

La distribución de grasa puede desplazarse hacia la zona abdominal y la pérdida de estrógenos influye en hueso y otros tejidos. Esto aumenta el valor del entrenamiento de fuerza, la actividad aeróbica, una alimentación suficiente y la valoración clínica cuando los síntomas o el riesgo óseo lo requieren.

La báscula y la cintura

Muchas mujeres describen que comen igual y ganan peso. A veces la ingesta no ha cambiado, pero sí el gasto: menos

movimiento cotidiano, menor masa magra, peor sueño o fatiga. Otras veces la misma dieta nunca estuvo medida y pequeñas diferencias acumuladas aparecen justo cuando el cuerpo también cambia.

La solución no consiste en comer cada vez menos. Restricciones agresivas aumentan hambre, reducen rendimiento y dificultan preservar músculo. Conviene medir durante unas semanas, asegurar proteína y fuerza, y ajustar cantidades con una velocidad que permita vivir.

El perímetro de cintura aporta información distinta del peso. Si decides medirlo, hazlo cada dos o cuatro semanas en el mismo lugar y condiciones. Una medida aislada no justifica cambiar la alimentación; observa la tendencia junto con el resto de datos.

Cuidar el hueso y el suelo pélvico

El hueso responde a las cargas que recibe, aunque el efecto del ejercicio depende del estímulo y del estado de salud. Si hay osteoporosis, el programa debe considerar fracturas previas y riesgo de caída. [17] El entrenamiento de fuerza y algunas actividades con impacto, cuando son apropiadas, forman parte de la estrategia para preservar salud ósea. La dosis depende de experiencia, densidad mineral, fracturas previas y otras condiciones. Caminar aporta salud general, pero su estímulo óseo y muscular puede resultar insuficiente por sí solo.

La incontinencia o la sensación de peso pélvico no deben aceptarse como precio inevitable de la edad. Tampoco

obligan a abandonar todo esfuerzo. Un profesional de fisioterapia con formación en suelo pélvico puede valorar síntomas, técnica respiratoria y progresión. Reducir impacto o carga temporalmente es distinto de prohibir movimiento.

La fuerza puede mejorar con entrenamiento también después de la menopausia. [2] La velocidad puede variar y la recuperación exige atención, pero el tejido conserva capacidad de adaptación.

Entrenar con sofocos y mal descanso

Después de una noche interrumpida, comprueba cómo estás antes de entrenar. Si el cansancio es manejable, puedes reducir una serie o dejar más repeticiones posibles. Si hay somnolencia marcada, mareo o dificultad para mantener la atención, prioriza la seguridad y el descanso.

El ejercicio regular puede mejorar salud y calidad de vida, pero no debe venderse como tratamiento universal para todos los síntomas vasomotores. Algunas mujeres mejoran; otras necesitan además valoración y tratamiento médico. La terapia hormonal tiene indicaciones, beneficios y riesgos que dependen de edad, tiempo desde la menopausia, síntomas y antecedentes. No se prescribe desde un gimnasio ni desde este libro.

El registro puede incluir sueño, sofocos, ciclo cuando aún existe y rendimiento. Así aparecen relaciones que la memoria reconstruye mal. Si los síntomas son intensos, el objetivo es llevar información útil a la consulta, no emitir un diagnóstico doméstico.

Una semana que se adapta

Con buena recuperación, mantén las dos sesiones de fuerza del programa y el trabajo aeróbico que hayas elegido. Si duermes peor, ajusta las series, la carga o la duración según tu respuesta. El sangrado abundante, los mareos, la fatiga desproporcionada u otros síntomas relevantes requieren valoración clínica.

Síntomas que merecen consulta

Un sangrado después de la menopausia debe valorarse, aunque sea escaso o aparezca una sola vez. Si usas tratamiento hormonal, consulta qué sangrado es esperable y qué cambios debes comunicar. Un sangrado intenso acompañado de mareo, desmayo o debilidad importante requiere atención urgente. [8, 9]

Los síntomas pélvicos, los sofocos que dificultan la vida diaria y los cambios persistentes del ánimo necesitan atención específica. No supongas que entrenar más corregirá cualquier problema de esta etapa. El ejercicio acompaña el cuidado de la salud; no sustituye sus tratamientos.

CAPÍTULO 15

Dormir y ajustar las semanas cansadas

La noche entra en el entrenamiento

Dormir poco puede hacer que una carga habitual parezca mayor, reducir el rendimiento y dificultar la regulación del apetito. Cuando se repite, también complica la recuperación y la continuidad del entrenamiento. Conviene distinguir una noche suelta de una semana en la que apenas has descansado.

El trabajo a turnos, los cuidados, el dolor o los sofocos pueden interrumpir el descanso. Cuando no puedes resolverlo de inmediato, adapta el entrenamiento y evita recortar por costumbre el tiempo disponible para dormir.

Después de una mala noche aislada puede mantenerse la sesión y alejarse del fallo. Tras varias, conviene reducir series, evitar cargas máximas y proteger el horario de sueño. Si existe somnolencia al conducir, episodios de apnea observados, ronquido intenso con cansancio diurno o insomnio persistente, hace falta valoración clínica.

La hora que se escapa

Muchas noches no se pierden en la cama, sino antes de llegar a ella. El día termina y aparece una franja de libertad que nadie quiere entregar. Una serie más, el teléfono, noticias,

conversaciones pendientes. Acostarse se siente como cerrar la única habitación propia.

Prueba a fijar una hora para empezar a cerrar el día: terminar tareas, bajar la luz y dejar el teléfono fuera de la cama. Mantener una hora de levantarte relativamente regular puede ayudar. Si el problema persiste pese a disponer de tiempo para dormir, consulta; los hábitos no resuelven todas las causas de insomnio.

La cafeína permanece muchas horas en el organismo. Quien duerme mal debe probar a retirarla desde primera hora de la tarde y observar. El alcohol puede facilitar quedarse dormido, pero fragmenta el sueño y empeora su calidad.

Entrenar con fatiga

Durante el calentamiento, observa si puedes mantener la atención y controlar los movimientos conocidos. Esa comprobación ayuda a decidir entre una sesión reducida y el descanso; no descarta una enfermedad. La fatiga inusual, intensa o acompañada de otros síntomas necesita valoración, aunque consigas completar unas repeticiones.

El ejercicio puede mejorar el sueño a medio plazo, pero una sesión intensa a última hora afecta de forma diferente a cada persona. Si notas que después tardas más en dormir, prueba otro horario o una intensidad menor y observa varios días. No hay una hora límite válida para todo el mundo.

Turnos y sueño

El trabajo a turnos altera horario de comida, sueño y exposición a luz. La prioridad no es imitar un patrón diurno que no existe, sino proteger una ventana de descanso, minimizar cafeína tardía para ese horario y organizar comidas previsibles.

Entrena en el momento de mayor alerta que puedas sostener. Si la privación de sueño es marcada, reduce intensidad y evita contextos de riesgo. El horario debe proteger la seguridad y el descanso.

La comida de madrugada no necesita ser una sucesión de máquinas. Una opción preparada con proteína y fibra reduce la probabilidad de llegar al final del turno con hambre caótica.

Cuando acostarse antes no resuelve el problema

El insomnio persistente no se trata solo dejando el móvil. La terapia cognitivo conductual para el insomnio es una opción de primera línea; incluye medidas adaptadas y puede requerir ayuda profesional. No apliques por tu cuenta una restricción intensa del tiempo en cama. Ronquidos con pausas respiratorias o somnolencia diurna marcada también justifican consulta. [7]

Si te vence el sueño, no conduzcas para llegar a una sesión. Una rutina abreviada es una opción cuando hay cansancio manejable; una situación que compromete la atención o el equilibrio puede requerir descansar. El horario de entrenamiento debe adaptarse a esa diferencia.

CAPÍTULO 16

Suplementos y decisiones de compra

Creatina

La creatina monohidrato puede ayudar al rendimiento en esfuerzos breves y repetidos y complementar el entrenamiento de fuerza. No es necesaria para empezar. Los protocolos estudiados incluyen tomas diarias de pocos gramos; la respuesta varía y el entrenamiento sigue siendo la intervención principal. [10]

Una pauta habitual es de tres a cinco gramos diarios. La fase de carga no es necesaria; solo acelera la saturación. Puede aumentar el peso por agua dentro del músculo, algo distinto de ganar grasa. Tomarla a una hora exacta importa menos que tomarla con regularidad.

La creatina monohidrato simple suele ser la opción estudiada y económica. Personas con enfermedad renal, embarazo, medicación relevante u otras circunstancias clínicas deben consultar antes.

Leer el envase antes de comprar

El capítulo 11 explica cuándo puede servir la proteína en polvo. Una vez decidida su utilidad, compara el contenido de proteína y el coste, no el tamaño de la fotografía del bote.

Ejemplo con etiquetas inventadas: un envase de 600 g declara 80 g de proteína por cada 100 g de producto. Contiene 480 g de proteína. Si cuesta 24 €, cada 25 g de proteína cuestan

1,25 €. Una ración de 25 g de polvo no aporta esos mismos 25 g de proteína: en este ejemplo aporta 20 g.

Después comprueba ingredientes, alérgenos y tolerancia. Si el producto no te sienta bien o su uso complica las comidas, el precio por ración deja de ser la cuestión principal. No necesitas comprarlo para seguir las rutinas de este libro.

Vitaminas y otros suplementos

La vitamina D no debe añadirse automáticamente por cansancio o por cumplir 50 años. La guía de la Endocrine Society de 2024 desaconseja las pruebas rutinarias y la suplementación por encima de las ingestas de referencia en adultos sanos no embarazados menores de 75 años sin indicación específica. Hay excepciones y recomendaciones diferentes para otros grupos. Si existe riesgo óseo, malabsorción, hipocalcemia u otra circunstancia clínica, la decisión es individual. [11]

El calcio se prioriza mediante alimentos cuando es posible. En mujeres posmenopáusicas y personas con riesgo de osteoporosis, la evaluación global incluye dieta, vitamina D, ejercicio, antecedentes y tratamiento médico cuando está indicado.

Los omega tres tienen indicaciones y efectos que dependen de dosis y contexto. Comer pescado con regularidad no equivale a usar altas dosis farmacológicas. Estas últimas pueden interactuar con medicación y requieren criterio profesional.

Lo que suele sobrar

Quemagrasas, detox, potenciadores hormonales y mezclas preentreno prometen resolver el punto débil del proceso. La mayoría ofrece efectos pequeños, inciertos o acompañados de estimulantes. Un suplemento no resuelve por sí solo la alimentación, la actividad ni las causas clínicas que pueden influir en el peso.

La cafeína puede mejorar rendimiento y reducir percepción de esfuerzo, pero también empeorar sueño, ansiedad, palpitaciones o presión arterial en personas susceptibles.

Antes de comprar, pregunta qué resultado concreto esperas, cuánto efecto se ha observado, durante cuánto tiempo y qué riesgo o coste añade. Si no hay información concreta, pospón la compra.

Comprobar el producto

Revisa la cantidad por dosis, los ingredientes y las advertencias. Evita comprar una mezcla si no sabes qué aporta cada componente. Los sellos de control independiente pueden reducir incertidumbre sobre la composición, pero no convierten en eficaz un producto ni garantizan que sea adecuado para ti.

Informa al profesional sanitario de lo que tomas, también si lo compraste sin receta. No suspendas tratamientos ni corrijas una analítica con suplementos siguiendo un consejo general de este libro.

CAPÍTULO 17

Entrenar con hipertensión o diabetes

Un diagnóstico cambia la información que hace falta antes de ajustar una rutina. La pregunta práctica es qué está controlado, qué tratamiento utilizas y qué respuesta debes vigilar. El nombre de la enfermedad, por sí solo, no basta para elegir ni para prohibir un ejercicio.

Hipertensión

La actividad aeróbica y la fuerza adaptada pueden formar parte del cuidado de la presión arterial. Calienta, vuelve a la calma de forma gradual y evita contener la respiración durante esfuerzos sostenidos. Si no sabes cómo respirar al levantar, reduce la carga y ensáyalo con supervisión. [12]

Si la presión no está controlada, hay síntomas nuevos o ha cambiado el tratamiento, consulta antes de aumentar intensidad. Algunos medicamentos modifican la respuesta de las pulsaciones; no te impongas las zonas del reloj como si describieran tu caso. No cambies ni omitas medicación para poder entrenar.

Diabetes y riesgo de hipoglucemia

El riesgo de una bajada de glucosa depende, entre otras cosas, del tratamiento. Es especialmente relevante con insulina y fármacos como las sulfonilureas. Acuerda cuándo

medir, qué llevar y qué hacer antes, durante y después del ejercicio; la bajada puede aparecer horas más tarde. No improvises cambios de dosis. [13]

Ante una glucosa por debajo de 70 mg/dl —3,9 mmol/l— o del umbral que te haya indicado tu equipo, detén la actividad y sigue tu pauta. Como orientación general para un adulto consciente que puede tragar: toma 15–20 g de glucosa o hidratos de absorción rápida, vuelve a medir a los 15 minutos y repite si sigue baja. Las tabletas o el gel de glucosa deben aportar esa cantidad según su etiqueta. [13]

Si hay pérdida de conciencia, convulsiones, confusión grave o no puedes tragar con seguridad, no se da comida ni bebida por boca: se pide ayuda urgente al 112. Las personas cercanas deben conocer el plan de rescate, incluido el glucagón si está prescrito, y saber utilizarlo. [13]

Una glucosa muy alta tampoco se corrige entrenando a ciegas. Sigue las instrucciones de tu equipo sobre glucemia, cetonas y ejercicio; si hay vómitos, dolor abdominal, respiración anormal o mal estado general, busca atención sanitaria.

Pies y elección de la actividad

Si hay pérdida de sensibilidad, heridas o enfermedad vascular, el calzado, la revisión de los pies y el tipo de actividad necesitan atención específica. No utilices el dolor como único indicador de que un apoyo es tolerable. Un pie que no duele puede tener una lesión.

Qué llevar a la valoración

Prepara una lista de medicación y suplementos, las restricciones que te hayan dado, tu experiencia de ejercicio y los síntomas que aparecen al moverte. Si te han indicado medir presión o glucosa, lleva el registro. No hace falta comprar dispositivos para completar un cuestionario si nadie te ha explicado qué se hará con esos datos.

El entrenador adapta el ejercicio dentro de su competencia; el equipo sanitario dirige el diagnóstico y el tratamiento. Si recibes indicaciones que parecen contradecirse, pide que aclaren qué actividad, a qué intensidad y en qué circunstancias debes modificarla.

CAPÍTULO 18

Volver después de un parón

El registro de hace seis meses te dice lo que hiciste entonces. No obliga a reproducirlo hoy. Tras un parón conviene conservar los ejercicios conocidos y volver a comprobar qué dosis toleras, antes de recuperar cargas o series.

Un parón sin enfermedad ni lesión

Si dejaste de entrenar por horarios y ahora te encuentras bien, vuelve a la primera fase del programa del capítulo 21. Puedes ensayar una serie por ejercicio con una carga cómoda y terminar con margen. La siguiente sesión dependerá de la recuperación, no de la necesidad de recuperar las sesiones perdidas.

Si tenías experiencia, quizá recuperes antes la técnica. La comodidad del gesto no demuestra que los tejidos toleren de inmediato el volumen antiguo. Durante varias sesiones, anota también la respuesta del día siguiente.

Después de una infección

No entrenes con fiebre, malestar importante o síntomas cardiopulmonares nuevos. Tras una enfermedad leve ya resuelta, una actividad breve y cómoda puede servir para comprobar cómo te encuentras. No hay un porcentaje de retorno que valga para todas las infecciones. Si persisten síntomas o has tenido una enfermedad importante, acuerda la vuelta con tu equipo sanitario.

Dolor torácico, desmayo o falta de aire intensa requieren atención urgente. La fatiga marcada o una recuperación anormal también justifican consulta, aunque no aparezcan durante la sesión.

La excepción del malestar tras el esfuerzo

En algunas personas con COVID persistente u otros cuadros, una actividad pequeña puede producir un empeoramiento tardío, a menudo entre 12 y 48 horas después, que dura días. No es la misma situación que unas agujetas habituales. [14]

Si sucede, no uses la escalera de progresión de este libro ni aumentes el ejercicio por calendario. Necesitas valoración y un manejo individual de la actividad y el descanso. El objetivo inicial puede ser evitar esas recaídas, no sumar repeticiones.

Después de una lesión o una operación

Las restricciones del cirujano, la fisioterapia y la evolución de la lesión tienen prioridad. Pregunta qué movimientos puedes hacer, con qué apoyo y qué señales obligan a revisar. Tener permiso para caminar no equivale a tener permiso para cargar o saltar.

Puede ser posible entrenar otras zonas, pero no es automático: incluso una actividad aparentemente alejada utiliza apoyos y estabilización. Registra cada adaptación y evita ensayar un movimiento prohibido solo porque ese día te encuentres mejor.

CAPÍTULO 19

Mantener el plan cuando la vida cambia

Después de las primeras semanas

Al empezar suele ser fácil reservar tiempo: acabas de comprar las zapatillas, recuerdas el objetivo y tienes curiosidad por probar. Unas semanas después, el mismo horario compite con llamadas, tareas y cansancio. Conviene preparar entonces una alternativa concreta para los días en que no puedas hacer la sesión completa.

Esperar a tener ganas deja demasiado trabajo para el final del día. Puedes decidir antes qué sesión harás y dejar preparada la ropa. Aun así, habrá tardes en que no puedas cumplirlo. Me interesa saber qué las interrumpe para distinguir un imprevisto de un horario que nunca estuvo disponible.

Un martes reservado en la agenda también necesita un trayecto, una duración y alguien que pueda hacerse cargo de los niños, si los hay. «Después de trabajar» no siempre es una hora. Conviene descubrirlo antes de pagar una cuota que solo vas a utilizar los domingos.

Todo o nada

Después de faltar a una sesión, puede aparecer la tentación de dejar el resto para el lunes siguiente. Antes de posponerlo

todo, mira el calendario: quizá siga disponible la segunda sesión. Una ausencia cambia esa semana; no obliga a cancelar lo que todavía puedes hacer.

Prepara una versión breve de la rutina y una comida rápida que puedas repetir. Úsalas cuando resuelvan una dificultad concreta. Si llevas varias semanas recurriendo siempre a ellas, revisa el plan habitual: puede estar pidiendo más tiempo o energía de los que tienes.

Retoma la siguiente comida o sesión prevista, respetando la recuperación. Si el problema vuelve a aparecer, anota en qué momento ocurre. Compensarlo con más ejercicio o menos comida suele dejar sin resolver esa dificultad.

Concretar un objetivo

Perder diez kilos o estar fuerte a los sesenta puede orientar, pero no decide qué hacer hoy. El comportamiento necesita una instrucción cercana: entrenar dos veces, preparar tres comidas, acostarse a una hora.

Conviene medir conductas además de resultados. El peso puede no cambiar una semana pese a una buena adherencia. Si solo se premia el resultado, se castiga una conducta correcta. Si solo se celebra el esfuerzo, se corre el riesgo de mantener un plan ineficaz. Hay que observar ambos.

En la revisión semanal, pregunta qué pudiste hacer, qué obstáculo se repitió y qué ajuste vas a probar. Elige uno que puedas comprobar: cambiar la hora de entrenar, preparar una cena o reducir un desplazamiento.

El entorno participa

No todas las decisiones nacen dentro de la cabeza. Horarios laborales, cuidados, dinero, transporte y apoyo familiar condicionan. Un programa que ignora esos límites termina culpando a la persona por no vivir en el mundo imaginado por el plan.

Aun así, algunos obstáculos pueden modificarse. Dejar una mochila preparada, entrenar cerca, cocinar doble cantidad o avisar a la familia de dos franjas semanales reduce fricción.

No hace falta enamorarse del entrenamiento. Basta con encontrar una forma que no se odie y cuyo resultado importe. El afecto, si llega, suele aparecer después de sentirse competente.

Cuando comes fuera con frecuencia

Comer fuera a diario exige decisiones distintas de una celebración ocasional. En el restaurante del trabajo puedes conocer ya el menú, el tamaño de las raciones y qué opciones te dejan satisfecho hasta la tarde. Ese conocimiento permite elegir con más precisión que una lista de platos permitidos.

Yo empezaría por una semana de comidas habituales, incluidas bebidas y acompañamientos. Si siempre terminas comprando algo al volver, conviene saber si la comida fue escasa o si pasaron demasiadas horas. La respuesta puede ser completar el almuerzo o llevar una merienda; no tiene por qué ser elegir un plato todavía más pequeño.

Preparar un viaje

Antes de viajar, comprueba qué tendrás disponible. Un hotel puede anunciar gimnasio y ofrecer solo una bicicleta; quizá prefieras caminar por la zona. Decide qué actividad conocida puedes mantener y cómo resolverás las comidas, con margen para el viaje que realmente vas a hacer.

Lleva la ropa que vayas a utilizar y localiza una ruta si piensas caminar. Si vas a entrenar en la habitación, elige antes los ejercicios que sabes hacer sin material. Al regresar, retoma el programa respetando la recuperación; una semana distinta no deja sesiones pendientes que debas acumular.

Un horario y una alternativa concreta

Escribe el día, la hora y el lugar de las dos sesiones. Después escribe una alternativa que de verdad puedas usar: la misma sesión el sábado, o una versión de tres ejercicios en casa. Si hay cuidados familiares o turnos, la agenda puede variar cada semana. Lo importante es hacer esa decisión antes de que coincidan todas las tareas.

Cuando el problema se repite, pregunta qué apoyo falta. Puede ser aprender el ejercicio, acordar un horario en casa, reducir el desplazamiento o revisar un malestar psicológico. Presentar todas las dificultades como falta de disciplina suele dejar intacta su causa.

CAPÍTULO 20

Medir para tomar decisiones

Elegir pocos indicadores

Medir todo produce abundancia y poca dirección. Para fuerza bastan ejercicios, carga, repeticiones y esfuerzo. Para composición corporal pueden utilizarse promedio de peso, cintura y fotografías periódicas. Para adherencia, sesiones realizadas y una estimación honrada de cumplimiento alimentario.

Los relojes estiman pasos, sueño, gasto y recuperación con precisión variable. Pueden ayudar a observar tendencias, pero sus avisos no diagnostican tu estado. Contrástalos con cómo te encuentras, tu actividad y los síntomas; consulta si aparece un empeoramiento que no entiendes.

Antes de pedir otro dato, me preguntaría qué cambiaríamos al conocerlo. Si lo que falla es llegar al gimnasio, un registro más detallado de calorías no resuelve el trayecto. Para un ejercicio estancado, en cambio, sí necesito saber la carga, las repeticiones y cómo se ejecutaron.

Peso y cintura

Si utilizas el peso, observa promedios semanales. La cintura puede medirse cada dos o cuatro semanas en el mismo punto y condiciones. Las fotografías son opcionales; para compararlas necesitarías una luz, distancia y postura semejantes.

Durante una pérdida de grasa, cintura y peso suelen descender. Si baja el peso muy rápido y la fuerza cae, el déficit puede ser excesivo. Si la cintura baja y el peso se mantiene, puede existir una mejora de composición corporal, especialmente al comenzar fuerza.

La bioimpedancia estima la composición corporal mediante mediciones y ecuaciones sensibles al agua corporal. La comida, el ejercicio, la hidratación y el ciclo menstrual pueden cambiar la lectura. No utilices una variación diaria para decidir cuánto comer o entrenar.

Rendimiento y función

Ganar fuerza significa realizar más repeticiones con la misma carga y esfuerzo, mover más carga con repeticiones semejantes o ejecutar una variante más difícil. También puede mejorar el control y el recorrido. Anotar solo kilos pierde parte de la historia.

Una tarea funcional conecta el entrenamiento con la vida: levantarse varias veces de una silla, caminar una distancia, subir un tramo o levantarse del suelo. No hace falta evaluarla cada semana. Cada cuatro u ocho ofrece una referencia sin convertir el salón en laboratorio.

Compara tareas que puedas realizar de forma segura y en condiciones parecidas. Mantén el mismo apoyo, recorrido y forma de ejecución. Si has cambiado de variante, anótalo antes de interpretar la diferencia como una mejora de fuerza.

La revisión que decide

Una vez por semana, dedica cinco minutos. Observa sesiones, pasos si son relevantes, hambre, sueño y tendencia de peso. Revisa por separado la asistencia, el rendimiento, los síntomas y el objetivo elegido. No hay una puntuación casera que autorice a ignorar un empeoramiento de salud porque otros datos mejoren.

Si un resultado se estanca, revisa primero si el plan se pudo seguir y si la medición es comparable. Después decide qué variable conviene ajustar. Un problema de horario puede requerir una sesión más corta; el hambre persistente, revisar las comidas. Un síntoma nuevo o creciente necesita atención propia, aunque los demás datos mejoren.

Termina la revisión dejando escrita una decisión concreta y una fecha para comprobarla. Si por ahora no hace falta cambiar nada, también puedes anotarlo.

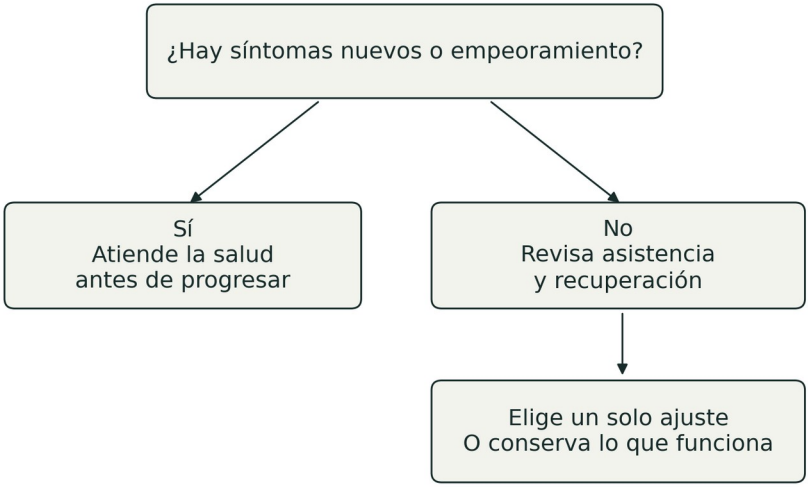
Comida y contexto

No todo el mundo necesita contar calorías. Para algunos basta una lista de comidas, hambre intensa, alcohol, picoteo o situaciones problemáticas. La precisión debe ser proporcional al problema.

Escribe el contexto sin acusarte: reunión larga, mala noche, cena fuera, viaje. El dato útil no es “lo hice mal”, sino qué cadena de hechos ocurrió antes. Solo así aparece un ajuste concreto.

Cuando conviene medir menos

Pesarte, fotografiarte o registrar comida son opciones, no requisitos para merecer ayuda. Si provocan angustia, conductas compulsivas, restricción o una relación peor con la comida, deja de usarlas como tarea general y busca orientación adecuada. El rendimiento y las actividades cotidianas permiten seguir muchos objetivos sin controlar el peso.



Una revisión semanal. Primero se atienden los síntomas; después se ajustan el horario, la dosis o el objetivo.

CAPÍTULO 21

Un único programa de doce semanas

Este programa utiliza una de las sesiones de referencia: casa, en el capítulo 6, o gimnasio, en el 7. Elige una. No las sumes ni añadas todas las variantes del atlas. Las doce semanas son una forma de organizar el aprendizaje, no un plazo para prometer cambios de peso o aspecto.

Preparar la primera semana

Reserva dos días no consecutivos, por ejemplo martes y viernes. Elige un lugar seguro, ensaya los movimientos y anota tu carga o variante inicial. Si necesitas una adaptación sanitaria, resuélvela antes de utilizar esta plantilla. Completa la hoja de punto de partida del cuaderno.

Para el movimiento aeróbico, empieza desde lo que puedes repetir sin una respuesta anormal. Pueden ser paseos de cinco o diez minutos; si ya caminas con comodidad, conserva tu dosis. No te obligues a llegar a 150 minutos en la primera semana.

Semanas 1 a 4

Mantén los mismos ejercicios. Empieza con una o dos series por ejercicio y unas tres o cuatro repeticiones posibles al terminar. Aprende a regular los apoyos, el recorrido y la respiración. Si el rango de la tabla resulta excesivo, elige una variante más sencilla; no recortes el movimiento de forma brusca para llegar al número.

Semanas 5 a 8

Si las sesiones anteriores se toleran, procura completar dos series por ejercicio. Deja normalmente dos o tres repeticiones en reserva. Usa la doble progresión del capítulo 5: aumenta repeticiones dentro del rango antes de subir la carga.

Puedes añadir una tercera serie a uno o dos ejercicios si recuperas bien y la sesión sigue cabiendo. No es obligatorio. Evita añadir a la vez más series, más carga y una nueva sesión intensa de cardio: después sería difícil identificar qué cambio toleraste.

Semanas 9 a 12

Conserva lo que está funcionando. Si se acumula fatiga, reduce temporalmente las series; no necesitas una descarga en una fecha fija si el volumen es moderado y recuperas bien. Si aparece dolor nuevo o cae de forma persistente la capacidad, revisa antes de continuar.

En la semana doce compara tareas y registros semejantes: una misma variante, el mismo recorrido y un esfuerzo comparable. Hacer más repeticiones a costa de acortar el movimiento no significa necesariamente haber ganado fuerza. Decide qué mantendrás el mes siguiente.

Periodo	Fuerza dos días	Decisión principal
Semanas 1–4	1–2 series; 3–4 repeticiones en reserva.	Aprender y comprobar la respuesta.
Semanas 5–8	2 series si se toleran; 2 –3 en reserva.	Progresar dentro del rango. Una serie extra es opcional.
Semanas 9–12	Mantener la dosis útil y los ejercicios.	Revisar; reducir si la fatiga se acumula.

La alimentación durante el programa

Elige una mejora concreta que puedas sostener: preparar dos cenas, incluir una fuente proteica en comidas que no la tenían o revisar bebidas y picoteo. Usa los capítulos 10 a 13 para ajustar según el objetivo. No hace falta esperar a la semana cinco para comer bien ni introducir una restricción mayor cada cuatro semanas.

Si buscas perder grasa, revisa la tendencia junto con hambre, energía y rendimiento. Si buscas recuperar fuerza tras meses de inactividad, comer menos puede no ser una prioridad. El mismo calendario de ejercicio admite objetivos distintos.

Si falta una sesión

Continúa con la siguiente que puedas realizar respetando la recuperación. No acumules entrenamientos para compensar. Si el parón se debió a enfermedad o lesión, utiliza los criterios del capítulo 18; no retomes automáticamente la casilla que indique el calendario.



Ejemplo de distribución semanal. Los paseos se ajustan al punto de partida y no tienen que durar lo mismo todos los días.

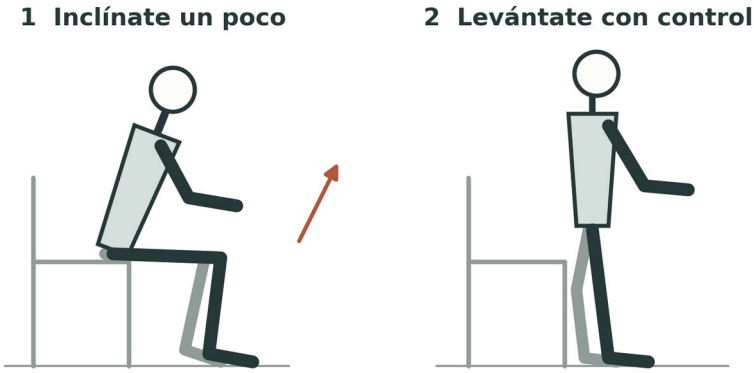
La plantilla se puede repetir, ampliar o sustituir después. Lo que conviene evitar es cambiarlo todo por haber terminado la página. Anota qué te ha servido y qué necesita ayuda antes de empezar otro ciclo.

CAPÍTULO 22

Atlas de variantes y apoyos

Estas seis láminas muestran apoyos y direcciones de movimiento. Son esquemas orientativos: tus proporciones y tu recorrido pueden ser distintos. Empieza con una variante tolerable; las restricciones sanitarias tienen prioridad. Las sustituciones no son equivalencias exactas.

Sentarse y levantarse

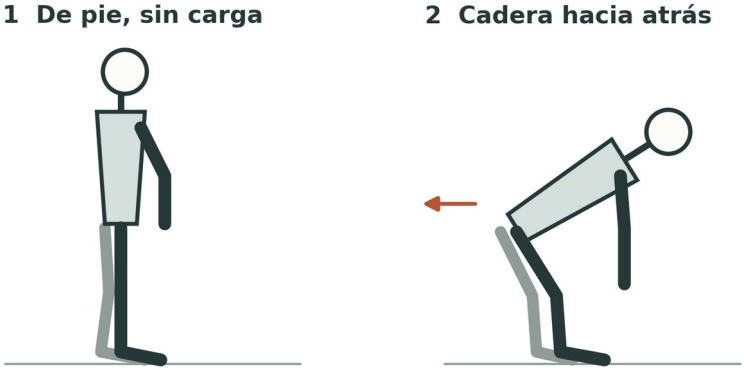


01 / Silla firme. Pies apoyados. Baja sin dejarte caer.

Usa una silla firme sin ruedas, contra la pared. Apoya los pies y acércalos hasta encontrar una posición estable. Inclínate un poco hacia delante, levántate y vuelve a sentarte con control. Utiliza las manos o un asiento más alto si lo necesitas. [19]

En gimnasio, una prensa puede ofrecer más estabilidad. Aprende a ajustar asiento y recorrido. Al cambiar de silla a máquina tendrás que elegir de nuevo la carga; las cifras no son comparables.

Bisagra de cadera

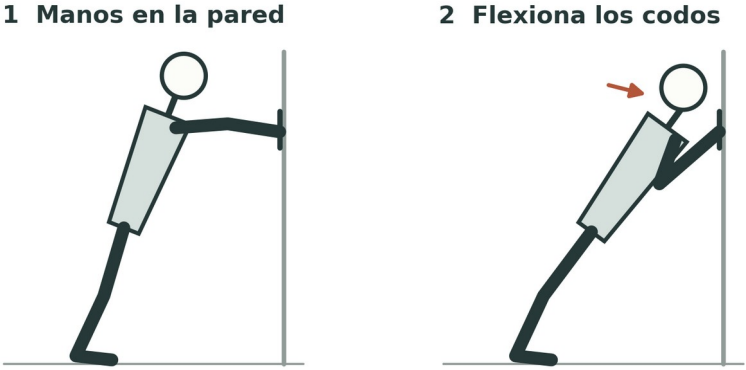


02 / Rodillas suaves. Empieza con un recorrido pequeño.

Con las rodillas ligeramente flexionadas, lleva la cadera hacia atrás y deja que el tronco se incline como conjunto. Practica primero sin peso y con poco recorrido. Si añades carga, mantenla cerca del cuerpo; no necesitas llegar al suelo.

El puente de glúteos puede trabajar la extensión de cadera con apoyo en el suelo, pero no reproduce una bisagra de pie ni todos sus estímulos. Si lo eliges, asegúrate de poder bajar al suelo y levantarte con seguridad. No arquees de forma exagerada la espalda para elevarte más.

Empujar

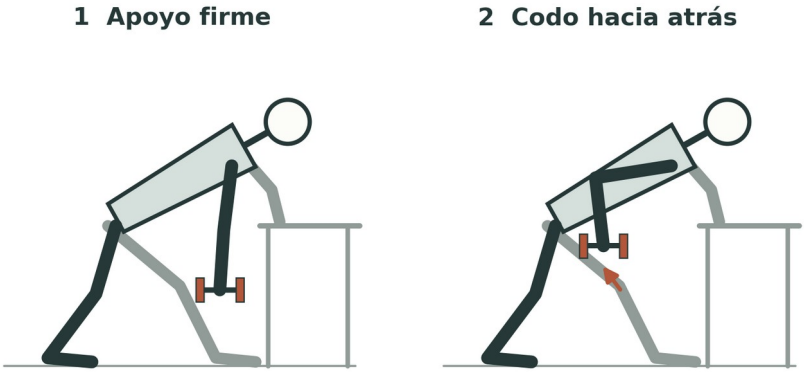


03 / Acércate a la pared si necesitas reducir la dificultad.

Coloca las manos en la pared a una altura cómoda, aproximadamente la del pecho. Flexiona los codos para acercarte y empuja para volver. Conserva el control del cuerpo y respira. Si cuesta, acércate un poco más a la pared. [19]

En una máquina de pecho, ajusta el asiento y prueba el recorrido con carga ligera. Si una posición molesta, no fuerces hasta el fondo para imitar la foto de una máquina distinta. Un press por encima de la cabeza no sustituye exactamente al empuje horizontal.

Tirar

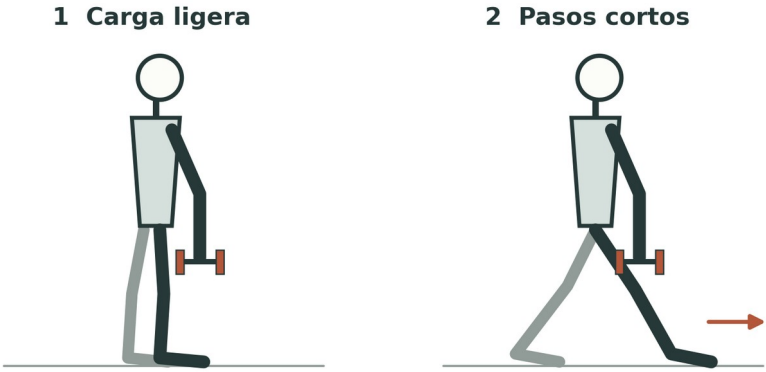


04 / Conserva el apoyo. Baja la carga de forma controlada.

Apoya una mano en una superficie firme, inclina el tronco desde la cadera y elige una carga manejable. Lleva el codo hacia atrás y baja despacio. Mantén los apoyos y evita girar el tronco o dar un tirón para completar la repetición.

Una banda sirve si está en buen estado y tiene un anclaje apropiado que no pueda soltarse hacia ti. No la sujetes a un pomo o mueble cuya resistencia desconoces. Si no tienes un anclaje seguro, elige otra opción.

Transportar una carga

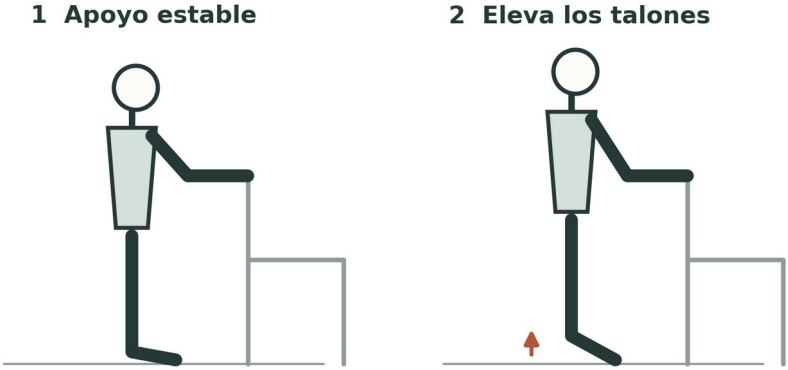


05 / Despeja el trayecto. Apoya el peso antes de fatigarte.

Elige una carga ligera y un trayecto corto, llano y despejado. Camina a un ritmo cómodo y respira normalmente. Puedes llevar una carga a cada lado o una sola; esta última exige controlar la asimetría. Detente y apoya el peso antes de que la fatiga altere la marcha.

Si el equilibrio no permite caminar cargado con seguridad, no fuerces el transporte. Un ejercicio de tronco estable, aprendido con supervisión si hace falta, puede ocupar su lugar en la sesión, aunque no entrene exactamente lo mismo.

Elevar los talones



06 / Mantén el apoyo. Sube y baja lentamente.

Apoya las manos en el respaldo de una silla estable, colocada de modo que no se desplace. Eleva ambos talones dentro de un recorrido cómodo y vuelve a bajarlos despacio. Conserva el apoyo si lo necesitas para el equilibrio. [19]

Utiliza esta lámina si tu rutina incluye elevaciones de talones. No hay que añadir todos los ejercicios del atlas a cada sesión. Si la tarea causa dolor, mareo o inestabilidad, detente y busca una adaptación.

Equilibrio y tareas del suelo

Practica junto a un apoyo firme, en una superficie despejada. Puedes cambiar suavemente el peso de un pie a otro o adoptar una base algo más estrecha, manteniendo la mano cerca del apoyo. No añadas ojos cerrados, superficies inestables o cargas si todavía necesitas concentrarte para no perder el equilibrio.

Aprender a bajar al suelo y levantarse puede ser útil, pero no debe hacerse a solas si hay riesgo de caída o dificultad para incorporarse. Empieza con ayuda y una altura intermedia. No utilices esta tarea como prueba doméstica de salud.

Necesidad	Opción que explorar	Límite de la sustitución
Menos exigencia al levantarte	Asiento firme más alto o manos de apoyo.	Cambia recorrido y ayuda; regístralo.
Más estabilidad al empujar	Pared o máquina bien regulada.	No equivale a la misma carga libre.
Sin anclaje para remo	Mancuerna ligera y apoyo firme.	No improvisar anclajes.
No toleras una bisagra	Revisar técnica; valorar puente si es apropiado.	El puente no reproduce el gesto de pie.
Equilibrio inseguro	Apoyo fijo y valoración si se repite.	No añadir carga para progresar.

CAPÍTULO 23

Cuatro ejemplos para elegir mejor

Los personajes, mensajes y registros siguientes son ficticios. No representan clientes ni resultados del servicio. Sirven para mostrar cómo una información nueva puede cambiar una decisión. Las precauciones de los capítulos anteriores siguen siendo aplicables.

Marta y la sesión que sigue sin caber

Marta tiene 52 años, trabaja hasta tarde y ayuda a su madre. Reserva el martes para entrenar en casa y el sábado para ir al gimnasio. Solo completa el sábado.

La primera propuesta es acortar la sesión del martes. Pero a la semana siguiente escribe: «Tampoco hice la corta. Tuve que ir a casa de mi madre y volví a las diez». La duración no era el único problema.

Yo dejaría de recortar ejercicios. Marta menciona el jueves antes de trabajar: habría que contar el tiempo de preparación y comprobar si puede terminar sin salir con prisa. El sábado se mantiene, con días de recuperación entre ambas sesiones.

La siguiente revisión comprobaría si pudo usar ese horario y cómo toleró la sesión. Si el jueves tampoco cabe, habrá que reconsiderar la distribución. Escribir otra fecha no demuestra que el problema esté resuelto.

Luis completa doce repeticiones

Luis, de 58 años, lleva varias semanas con la misma mancuerna de remo. Anota dos series de 10 y 9 repeticiones; después, 11 y 10. Un día escribe 12 y 12. Está dispuesto a subir peso, pero añade al final: «Las últimas salieron moviendo un poco el cuerpo».

Esa frase cambia la interpretación. En este caso no daría por alcanzado el extremo alto del rango: la ejecución ya no es comparable. Le propondría repetir la carga, conservar el apoyo y acabar antes de necesitar el impulso. El registro siguiente podría tener menos repeticiones y ser más útil para decidir.

Si más adelante completa el rango con la reserva prevista, buen control y buena respuesta en dos sesiones, puede probar el incremento mínimo según el capítulo 5. Si el salto entre mancuernas es demasiado grande, se mantiene la carga anterior. El material del gimnasio no determina cuánto está preparado para progresar.

Elena trae una descripción incompleta

«Como ensalada y por la tarde me comería cualquier cosa». Elena tiene 49 años y quiere perder grasa. Antes de pedirle que quite el pan de la cena, le preguntaría qué lleva esa ensalada, cuánto come y a qué hora. También si puede parar a merendar en el trabajo.

En este ejemplo, la comida resulta ser lechuga, tomate y una lata pequeña de atún. La primera propuesta es completarla con legumbres y dejar una merienda preparada si pasan muchas horas hasta cenar. Las cantidades tendrían que ajustarse al conjunto de su alimentación y a su situación; el nombre de un plato no permite fijarlas.

A los pocos días Elena contesta: «La merienda vuelve todos los días en la bolsa». No tiene descanso a esa hora. Insistir en la misma tarea no la hace más realizable. Volvería a la comida principal para comprobar si podemos resolver allí una parte mayor de sus necesidades y acordar otro horario posible.

No concluiría que el hambre está resuelta porque ahora come legumbres, ni que está perdiendo grasa por haber cambiado el menú. Primero habría que conocer lo que pudo comer y su respuesta; después, observar la evolución. Si aparecen atracones, compensaciones o angustia intensa, la prioridad es la atención profesional adecuada, no un control más estricto.

Andrés necesita otra respuesta

Andrés tiene 63 años y pregunta qué ejercicio sustituye una sentadilla porque le duele la rodilla. Con ese mensaje no elegiría una variante. Falta saber cuándo empezó, si hubo un golpe, cómo camina y si tiene una valoración o restricciones. La imposibilidad de apoyar después de un traumatismo exige atención sanitaria.

Supongamos que ya ha sido valorado y cuenta con una pauta de ejercicio adaptado. Puede registrar la respuesta a la variante indicada y mantener las actividades permitidas. Si empeora la función o aparecen síntomas nuevos, se detiene la progresión y se consulta. No resolvería ese correo añadiendo una serie ni pidiéndole que espere a que termine el programa.

En este caso, el seguimiento consiste también en reconocer qué decisión corresponde al equipo sanitario. Un correo puede ordenar lo que ha ocurrido y facilitar la consulta; no sustituye la exploración que haga falta.

CAPÍTULO 24

Después de la semana doce

Al terminar el primer ciclo tendrás algo más concreto que una intención: ejercicios conocidos, un registro y una idea de lo que cabe en tu semana. Utiliza eso para decidir el siguiente paso. No es necesario que todos los cambios sean visibles para que haya información útil.

Conservar antes de ampliar

Elige qué quieres mantener: dos sesiones, un paseo que disfrutas, varias comidas resueltas o un horario de descanso menos irregular. Si todavía cuesta sostenerlo, repite. Añadir una actividad puede ser una buena opción cuando recuperas bien y hay tiempo, pero no es una recompensa obligatoria por haber cumplido.

Si una rutina se queda corta, identifica en qué sentido. Quizá la carga ya no exige el esfuerzo previsto, quizá te apetece preparar una excursión o quizá necesitas practicar una tarea concreta. Cada objetivo admite cambios distintos. No necesitas estrenar todos los ejercicios a la vez.

Revisar los meses difíciles

En viajes, turnos o periodos de cuidados puede convenir una dosis menor. Escríbela antes. Después de enfermedad o lesión, vuelve a los criterios del capítulo 18. La versión breve resuelve un problema de tiempo; no anula una

contraindicación ni convierte en tolerable un síntoma preocupante.

Cómo continuar conmigo

En el seguimiento por email revisamos lo que has podido hacer y decidimos qué cambiar. Si el miércoles deja de estar libre, reorganizamos la semana. Si una comida te deja con hambre, revisamos su cantidad y composición. El plan de entrenamiento y la alimentación se ajustan con esa información, dentro de los límites que marque tu situación de salud.

Si ya has solicitado la valoración, puedes responder en ese mismo correo y decirme qué ayuda necesitas. No repitas los datos que ya me has enviado. Si aún no hemos hablado, la primera valoración es gratuita. En las páginas finales tienes las condiciones del seguimiento y un enlace para escribir.

Antes de cerrar el libro, deja apuntado el próximo día en que vas a entrenar y qué necesitas preparar. Quizá sea apartar la ropa de la silla, localizar una mancuerna o pedir ayuda con un ejercicio. Empieza por esa tarea y conserva el registro para poder revisar lo que ocurra después.

Cuaderno de trabajo

Estas hojas son imprimibles. Puedes copiarlas en una libreta o imprimir solo las que necesites. No hace falta cumplimentarlo todo: utiliza los datos que ayuden a decidir. Guarda tu información de salud de forma privada.

Mi punto de partida

Qué capacidad o hábito quiero mejorar

_____

_____

Por qué me importa ahora

_____

_____

Qué hago actualmente

_____

_____

Qué dificultad necesito resolver primero

_____

_____

Qué restricciones o indicaciones debo respetar

_____

_____

Qué necesito concretar con David

_____

_____

Mi semana posible

Rellena horarios que existan. Si cambia la semana, prepara otra hoja. La alternativa debe respetar las mismas precauciones que la sesión completa.

Decisión	Mi elección
Día y hora de la sesión 1	
Día y hora de la sesión 2	
Actividad aeróbica y tiempo inicial	
Alternativa si cambia el horario	
Dos comidas que dejaré previstas	
Un apoyo que necesito	

La prioridad de esta semana

_____

_____

Registro de una sesión

Fecha _____ Lugar _____

Anota la variante, la carga y las repeticiones de cada serie. En ejercicios por tiempo, escribe los segundos. Una copia por sesión.

Ejercicio, variante y carga	Series y repeticiones o tiempo	Reserva aproximada

Respuesta durante la sesión y al día siguiente

_____

_____

Un síntoma importante se atiende; no se espera a completar el registro.

Revisión semanal

Semana del _____ al _____

Dato	Lo que ocurrió
Sesiones previstas y realizadas	
Actividad y minutos aproximados	
Qué ejercicio o tarea resultó más fácil	
Sueño, energía y hambre	
Molestias o dificultades nuevas	
Peso o cintura, solo si son útiles para mí	

Qué mantengo

_____

Qué cambio y por qué

_____

Balance del primer ciclo

Fecha de inicio _____ Revisión _____

Una capacidad que ha cambiado

_____

_____

Los ejercicios o actividades que quiero conservar

_____

_____

La dificultad que sigue pendiente

_____

_____

La dosis que cabe el próximo mes

_____

_____

Una pregunta para un profesional

_____

_____

Un resultado que no sea el peso

_____

_____

Fuentes y lecturas

Selección de guías, consensos e información sanitaria consultada para esta revisión. Los números remiten a las llamadas del texto. Consulta de los recursos web: septiembre de 2026. No todas las recomendaciones se aplican a cualquier edad o situación clínica; las rutinas concretas son ejemplos de aplicación, no copias de un protocolo publicado.

[1] World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. 2020.

Consultar la fuente

[2] Fragala MS y colaboradores. Resistance Training for Older Adults. Position Statement From the NSCA. Journal of Strength and Conditioning Research. 2019;33:2019–2052.

Consultar la fuente

[3] Cruz-Jentoft AJ y colaboradores. Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. Age and Ageing. 2019;48:16–31.

Consultar la fuente

[4] Morton RW y colaboradores. A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength in healthy adults. British Journal of Sports Medicine. 2018;52:376–384.

Consultar la fuente

[5] NHS. Osteoarthritis. Treatment. Información para pacientes.

Consultar la fuente

[6] NHS. The Eatwell Guide. Orientaciones sobre el conjunto de la alimentación.

Consultar la fuente

[7] National Heart Lung and Blood Institute. Insomnia. Treatment.

Consultar la fuente

[8] NHS. Menopause and perimenopause. Symptoms.

Consultar la fuente

[9] NHS. Postmenopausal bleeding. Información para pacientes.

Consultar la fuente

[10] NIH Office of Dietary Supplements. Dietary Supplements for Exercise and Athletic Performance. Health Professional Fact Sheet.

Consultar la fuente

[11] Endocrine Society. Vitamin D for the Prevention of Disease. Clinical Practice Guideline. 2024.

Consultar la fuente

[12] American Heart Association. Getting Active to Control High Blood Pressure. Revisión de 2025.

Consultar la fuente

[13] National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Low Blood Glucose Hypoglycemia.

Consultar la fuente

[14] Centers for Disease Control and Prevention. Long COVID Clinical Guidance. 2026.

Consultar la fuente

[15] Centers for Disease Control and Prevention. Adult Activity. An Overview.

Consultar la fuente

[16] Centers for Disease Control and Prevention. How to Measure Physical Activity Intensity. 2025.

Consultar la fuente

[17] NHS. Osteoporosis. Living with.

Consultar la fuente

[18] National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Healthy Eating for Adults with Chronic Kidney Disease.

Consultar la fuente

[19] NHS. Strength exercises. Indicaciones de apoyo y movimiento para levantarse de una silla, empujes en pared y elevaciones de talones. Revisión de la página: 28 de febrero de 2024.

Consultar la fuente

Tu siguiente paso

Del programa general a tu semana

El libro te ofrece un punto de partida. El seguimiento adapta el entrenamiento y la alimentación a tu objetivo, tu nivel y tus horarios.

Qué podemos concretar

Si solo tienes dos días, elegimos cómo distribuir el trabajo. Si una comida te deja con hambre, miramos qué contiene y cuánto tiempo pasa hasta la siguiente. Si un ejercicio no progresa, comprobamos el registro antes de añadir carga.

Prepararé el entrenamiento y la alimentación con la información de tu valoración. Después me cuentas qué pudiste hacer y qué se complicó. El ajuste parte de ahí; no tienes que esperar a una semana perfecta para escribir.

Cuándo puede ayudarte

Cuando necesitas concretar cantidades, reorganizar el entrenamiento o revisar cómo progresas. La planificación personal se prepara para tu nivel, también si ya entrenas: no se limita a las rutinas iniciales del libro.

Las restricciones sanitarias se respetan. Si necesitas diagnóstico, tratamiento o rehabilitación, esa parte corresponde al profesional que te atiende.

Ver el seguimiento y sus condiciones

Seguimiento diario

39,90 € al mes

Entrenamiento y alimentación personalizados

Tu plan de entrenamiento

Ejercicios, series y repeticiones según objetivo, nivel, material y tiempo.

Tu planificación alimentaria

Organización y cantidades adaptadas a tu semana.

Contacto diario por email

Un mensaje al día para contar cómo vas y plantear dudas.

Revisión y ajustes

Cambios a partir de lo que hayas podido hacer y de tu respuesta al plan.

Un mes. Sin permanencia ni renovación automática.

La primera valoración es gratuita. Si basta una revisión semanal, te propondré esa opción. Pedir información no activa ningún pago.

Tarifa de septiembre de 2026. Confirma importe y condiciones antes del pago. No se garantizan resultados en una fecha. El email no es atención inmediata ni un servicio de urgencias.

Quiero continuar con el seguimiento

Continuar con David

Si ya has solicitado la valoración, responde en el mismo hilo. No necesitas volver a enviar tus datos.

Puedes escribir:

David, quiero continuar con el seguimiento. Mi prioridad es _____ y necesito ayuda con _____. Confírmame qué modalidad me propones y cómo empezar.

QUIERO CONTINUAR CON DAVID

davidsoleraruin@gmail.com

El enlace prepara un correo que puedes modificar. Si no se abre, copia la dirección en tu correo habitual.

Antes de contratar

Te confirmaré la propuesta, el precio y el alcance del seguimiento. Si decides continuar, te indicaré cómo pagar y empezar. Preguntar no te compromete a contratar.

Si te han compartido el libro

Puedes solicitar una primera valoración gratuita. Cuéntame tu objetivo, cómo es tu semana y cuanto consideres importante. Para informes o datos de salud sensibles, acordaremos un canal adecuado.

Solicitar primera valoración gratuita

David Solera Ruin