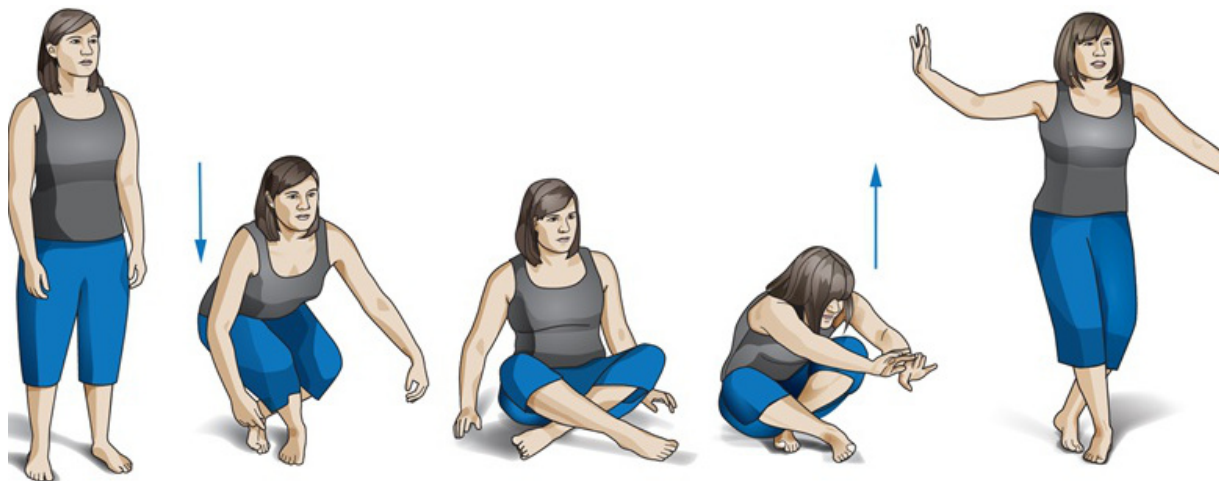


¿Sabes cuántos años vivirás? Este test te ayuda descubrirlo

El Ciudadano · 8 de octubre de 2015



El equilibrio de las personas es determinante para conocer otros aspectos como su salud cardiovascular.

Los indicios más palpables sobre el estado de tu salud, paradójicamente, a veces son también los más discretos. Claudio Gil Araujo, doctor e investigador brasileño, luego de examinar a 2000 pacientes ha

concluido que un sencillo test puede, de alguna manera, predecir cuántos años de vida podrías tener por delante (sobre todo si tienes más de 50 años). En el caso de personas más jóvenes, este examen podría más bien hablarte de tu condición física.

Este test usa un puntaje sobre 10; Araujo encontró que aquellos que sumaron menos de 8 puntos son el doble más propensos a morir en los próximos seis años que aquellos con un puntaje más alto. Las personas que sumaron 3 o menos puntos, son 5 veces más susceptibles a morir en los próximos 6 años que aquellos con un puntaje arriba de 8.

De qué se trata

Es un ejercicio muy sencillo relacionado con el balance, la fuerza y la flexibilidad; en pocas palabras con la condición física. La persona se para en medio de una habitación, luego sin usar los brazos se sienta en el suelo con las piernas entrecruzadas, después de unos segundos el individuo debe pararse cuidadosamente, una vez más, sin hacer uso de las manos.

El estudio tiene relevancia pues el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad, determinan en buena medida los accidentes en la vida cotidiana, también este combo está ligado a la salud cardiovascular, uno de los principales problemas luego de los 50 años.

En la imagen de arriba puedes recorrer gráficamente el ejercicio. Ponte ropa cómoda. Los primeros 5 puntos se otorgan según el equilibrio para sentarte, los otros 5 cuando vas a pararte. Cada vez que uses un soporte, como un brazo o una rodilla, por ejemplo, se resta un punto de 10. Resta también medio punto cada vez que haya un tambaleo.

Vía: <http://elpeaton.net>

Fuente: El Ciudadano