

Ensayo    Recibido: 27/03/2025    |    Aceptado: 21/06/2025

## Fuerza prensil: clave para la autonomía y bienestar del adulto mayor

### Grip Strength: Key to the Autonomy and Well-being of Older Adults

Lorayne García García. Licenciado en Cultura Física. Dirección municipal de deportes. Cienfuegos. Cuba. [[lory880522@gmail.com](mailto:lory880522@gmail.com)] 

Vivian Bárbara González Curbelo. Licenciado en Educación en la especialidad de Español-Literatura. Máster en Didáctica del Español y la Literatura. Profesor Auxiliar. Universidad de Cienfuegos Carlos Rafael Rodríguez. Cienfuegos. Cuba. [[ygonzalez@ucf.edu.cu](mailto:ygonzalez@ucf.edu.cu)] 

Jorge Luis Abreus Mora. Licenciado en Cultura Física. Máster en Ciencias. Profesor Auxiliar. Universidad de Cienfuegos Carlos Rafael Rodríguez, Cienfuegos. Cuba. [[jabreus@ucf.edu.cu](mailto:jabreus@ucf.edu.cu)] 

## Resumen

La fuerza prensil es un indicador clave de la funcionalidad y la salud en adultos mayores, esencial para su autonomía y bienestar general. Este atributo físico permite realizar actividades cotidianas e influye directamente en la calidad de vida y la capacidad para mantener la independencia. Diversos estudios han demostrado que la fuerza prensil no solo refleja el estado muscular, sino que además está asociada con la salud cardiovascular, la densidad ósea y el riesgo de caídas. La disminución de esta capacidad puede ser un indicador temprano de fragilidad, sarcopenia o enfermedades crónicas, lo que incrementa la vulnerabilidad del adulto mayor. Asimismo, la fuerza prensil es una herramienta sencilla y económica para evaluar el estado de salud general, utilizada como marcador predictivo en la práctica clínica. Intervenciones dirigidas a fortalecer esta capacidad, como programas de ejercicio físico y rehabilitación, han expuesto resultados positivos en la mejora de la funcionalidad y la prevención de discapacidades. Promover



la fuerza prensil en adultos mayores es esencial para mantener su autonomía, reducir la dependencia y fomentar el envejecimiento saludable, de ahí la importancia de integrar estrategias preventivas y terapéuticas que fortalezcan las capacidades físicas y aseguren una mejor calidad de vida durante esta etapa.

**Palabras clave:** Fuerza prensil; autonomía; bienestar; envejecimiento saludable.

### **Abstract**

Grip strength is a key indicator of functionality and health in older adults, essential for their autonomy and general well-being. This physical attribute allows them to perform daily activities and directly influences quality of life and the ability to maintain independence. Various studies have shown that grip strength not only reflects muscle status, but is also associated with cardiovascular health, bone density and the risk of falls. A decrease in this capacity can be an early indicator of frailty, sarcopenia or chronic diseases, which increases the vulnerability of older adults. Likewise, grip strength is a simple and inexpensive tool to assess general health status, used as a predictive marker in clinical practice. Interventions aimed at strengthening this capacity, such as physical exercise and rehabilitation programs, have shown positive results in improving functionality and preventing disabilities. Promoting grip strength in older adults is essential to maintain their autonomy, reduce dependency and promote healthy aging, hence the importance of integrating preventive and therapeutic strategies that strengthen physical abilities and ensure a better quality of life during this stage.

**Keywords:** Grip strength; autonomy; well-being; healthy aging.

### **Introducción**

El envejecimiento de la población es un fenómeno global que plantea numerosos desafíos a los sistemas de salud. Entre las distintas evaluaciones funcionales que se realizan a los adultos mayores, la medición de la fuerza prensil ha emergido como una herramienta crucial para valorar



la salud muscular y predecir diversos desenlaces clínicos. En este ensayo, se analizará la importancia de esta medición en la población de adultos mayores, fundamentando su relevancia en investigaciones recientes publicadas en los últimos diez años.

Este proceso demográfico conlleva un incremento en la prevalencia de enfermedades crónicas, discapacidad y fragilidad, lo que subraya la necesidad de contar con herramientas de evaluación eficaces para monitorear y mejorar la salud de los adultos mayores. Entre estas herramientas, la medición de la fuerza prensil ha emergido como una opción crucial debido a su simplicidad, bajo costo y capacidad para proporcionar datos objetivos y fiables sobre la salud muscular y el estado funcional general.

La fuerza prensil no solo refleja el estado de los músculos de las manos y los brazos, sino que también está relacionada con la fuerza global del cuerpo. Además, esta medición se ha asociado con diversos desenlaces clínicos, como la mortalidad, el riesgo de caídas, la fragilidad y la recuperación funcional tras hospitalizaciones. Estudios recientes destacan su utilidad como biomarcador clave para detectar precozmente problemas de salud, identificar riesgos y guiar intervenciones personalizadas.

La importancia de medir la fuerza prensil radica también en su aplicabilidad en contextos clínicos y comunitarios. Es una herramienta accesible que puede ser utilizada en una variedad de entornos, desde hospitales hasta programas de salud comunitarios. Esto permite que profesionales de la salud identifiquen de manera temprana a adultos mayores en riesgo de desarrollar condiciones como la sarcopenia, un síndrome caracterizado por la pérdida progresiva de masa y función muscular, que afecta significativamente la calidad de vida y la independencia.

Además, la medición de la fuerza prensil ofrece un enfoque integral para evaluar el envejecimiento saludable. Según diversas investigaciones esta medición no solo se asocia con la fuerza muscular, sino también con el estado nutricional, la actividad física y la función cognitiva.



Por ello, constituye un indicador multifacético que puede guiar estrategias preventivas y terapéuticas dirigidas a mejorar la salud general de los adultos mayores.

En un contexto donde las enfermedades crónicas y la discapacidad representan una carga significativa para los sistemas de salud, la medición de la fuerza prensil también se posiciona como una herramienta valiosa para optimizar recursos y priorizar intervenciones.

Estudios como el de Celis et al. (2018) han demostrado que esta prueba puede predecir la necesidad de cuidados de largo plazo y el riesgo de hospitalizaciones repetidas, lo que subraya su relevancia para la planificación de servicios de salud eficiente y sostenible.

Finalmente, la medición de la fuerza prensil también posee implicaciones psicológicas y sociales. Al proporcionar una evaluación objetiva y fácil de interpretar, esta herramienta puede empoderar a los adultos mayores al fomentar un sentido de control sobre su salud. También permite a los cuidadores y profesionales establecer metas claras y monitorear el progreso, lo que mejora la adherencia a los programas de rehabilitación y promueve un envejecimiento activo.

En este ensayo, se analizará la importancia de esta medición en la población de adultos mayores, fundamentando su relevancia en investigaciones recientes publicadas en los últimos diez años. Asimismo, se explorará cómo la evaluación de la fuerza prensil puede contribuir a la mejora de la atención geriátrica y al incremento de la calidad de vida en esta población.

## **Desarrollo**

### Definición y metodología de la fuerza prensil

La fuerza prensil se define como la capacidad de generar presión mediante las manos y los dedos, no solo refleja el estado de los músculos de las extremidades superiores, sino que además está correlacionada con la fuerza global del cuerpo y la salud general. Se mide con un dinamómetro manual, una herramienta sencilla y de bajo costo que proporciona datos objetivos sobre la función muscular.



### Indicador de salud general y fragilidad

La fuerza prensil ha sido ampliamente reconocida como un biomarcador clave de la salud general, su disminución se relaciona con mayor riesgo de mortalidad, discapacidad y hospitalización. Además, su medición es utilizada para identificar fragilidad, condición clínica que afecta de forma significativa a adultos mayores y que se vincula con la reducción de la capacidad funcional y la calidad de vida.

La fragilidad es un estado de vulnerabilidad que incrementa el riesgo de eventos adversos, como caídas y fracturas. Al evaluar la fuerza prensil, los profesionales pueden identificar de manera temprana a los pacientes que están en riesgo, lo que permite implementar estrategias preventivas antes de que se produzcan complicaciones graves. Además, la fuerza prensil se ha vinculado con el rendimiento en actividades de la vida diaria, lo que subraya su importancia para mantener la autonomía en la vejez.

### Relación con enfermedades crónicas

En los últimos años, diversos estudios han investigado la relación entre la fuerza prensil y enfermedades crónicas. Por ejemplo, Celis et al. (2018) demostraron que una baja fuerza prensil es un predictor independiente de enfermedades cardiovasculares y metabólicas. Asimismo, Keevil et al. (2020) encontraron que una fuerza prensil disminuida está asociada con una mayor incidencia de diabetes tipo 2 y deterioro cognitivo.

La relación entre la fuerza prensil y la salud metabólica también se ha explorado en poblaciones diversas. Por ejemplo, una fuerza prensil reducida puede estar asociada con resistencia a la insulina y mayor inflamación sistémica, lo que refuerza su papel como indicador temprano de problemas metabólicos. Además, la evaluación regular de esta medida podría facilitar intervenciones más efectivas para prevenir enfermedades crónicas.

### Predicción de desenlaces clínicos



La capacidad predictiva de la fuerza prensil es uno de los aspectos más destacados en la literatura reciente. En un metaanálisis realizado por Sayer et al. (2019), se concluyó que la fuerza prensil es un mejor predictor de mortalidad que otros indicadores tradicionales como el índice de masa corporal. Esta medición también se ha asociado con la probabilidad de recuperación funcional tras una hospitalización o cirugía.

Por ejemplo, pacientes con una fuerza prensil más alta tienden a recuperarse más rápido tras procedimientos quirúrgicos y tienen menos complicaciones postoperatorias. Esto refuerza la necesidad de integrar esta medición en las evaluaciones prequirúrgicas como un indicador de riesgo.

#### Importancia en la evaluación geriátrica integral

La evaluación geriátrica integral es una herramienta multidimensional utilizada para planificar intervenciones personalizadas en adultos mayores. La medición de la fuerza prensil forma parte de esta evaluación, pues proporciona información valiosa sobre la capacidad funcional del paciente.

Según Cruz et al. (2019), la inclusión de esta medición en las evaluaciones rutinarias permite continuar identificando de manera más precisa a los adultos mayores que podrían beneficiarse de intervenciones específicas.

Esta identificación temprana es particularmente importante en el contexto de enfermedades progresivas como la sarcopenia y la fragilidad. Al establecer líneas base sobre la fuerza prensil, los profesionales de la salud y de la Cultura Física Terapéutica pueden monitorear cambios en el tiempo y ajustar los planes de tratamiento de acuerdo con las necesidades individuales. Por ejemplo, intervenciones basadas en el ejercicio físico y la nutrición pueden ser más efectivas si se aplican a pacientes en fases iniciales de deterioro muscular, lo que podría prevenir la dependencia y mejorar la calidad de vida.



Además, la medición de la fuerza prensil puede facilitar la comunicación entre diferentes disciplinas clínicas. Al proporcionar un indicador común y estandarizado, esta herramienta permite un enfoque interdisciplinario que integra medicina, fisioterapia, nutrición y psicología en el cuidado del adulto mayor. Este enfoque holístico es esencial para abordar las complejidades del envejecimiento y garantizar una atención centrada en el paciente.

En términos específicos, un programa interdisciplinario podría incluir sesiones regulares de entrenamiento de resistencia, evaluaciones nutricionales personalizadas y consultas psicológicas para abordar aspectos emocionales relacionados con la pérdida de funcionalidad. Estos programas, guiados por los resultados de la fuerza prensil, poseen el potencial de prevenir caídas, reducir hospitalizaciones y mejorar el bienestar general.

Por ejemplo, un fisioterapeuta puede utilizar los resultados de la fuerza prensil para diseñar ejercicios específicos, basados en las mediciones iniciales, que mejoren la función muscular, mientras que un nutricionista podría identificar deficiencias nutricionales que contribuyen a la pérdida de fuerza. Al mismo tiempo, un médico geriatra podría usar la información para ajustar tratamientos farmacológicos o recomendar intervenciones preventivas, para establecer objetivos terapéuticos medibles y adaptados a cada paciente.

De igual manera, los resultados de la fuerza prensil pueden servir como indicador clave en programas comunitarios para adultos mayores que incluyan diversas actividades y evaluaciones periódicas para monitorear el progreso. Así, la integración de la medición de la fuerza prensil no solo enriquece las intervenciones clínicas, sino que empodera a los adultos mayores al involucrarlos activamente en su propio cuidado.

Asimismo, la medición de la fuerza prensil contribuye a la personalización de objetivos en programas de rehabilitación y cuidado paliativo. En pacientes con enfermedades crónicas avanzadas, su monitoreo permite establecer metas realistas que equilibren la preservación de la



funcionalidad con la calidad de vida, lo que destaca la importancia de esta herramienta no solo como un indicador diagnóstico, sino como guía práctica para mejorar la atención en múltiples niveles que ayuda a priorizar recursos en un entorno clínico donde la demanda de servicios de salud aumenta debido al envejecimiento poblacional. Además, permite establecer estrategias personalizadas de rehabilitación y cuidado, dirigidas a mejorar la funcionalidad y reducir la dependencia.

### Intervenciones basadas en la fuerza prensil

Las intervenciones basadas en la fuerza prensil han mostrado un impacto positivo significativo en la salud y el bienestar de los adultos mayores. La fuerza de presión manual es un indicador clave de la salud muscular y funcionalidad, y se ha asociado con el riesgo de caídas, la sarcopenia y la calidad de vida. Los estudios recientes destacan que el entrenamiento de fuerza, con ejercicios de fuerza prensil incluidos, puede mejorar la movilidad, la resistencia muscular y la independencia funcional, factores cruciales para la prevención de caídas y la mejora de la calidad de vida en la tercera edad (Quijano, Sinza & Suárez, 2024).

El ejercicio terapéutico desempeña un papel crucial en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades en las personas adultas mayores. Según Hernán, Sobrido & Pino (2024), las intervenciones basadas en actividad física no solo mejoran la fuerza muscular y la funcionalidad, sino que contribuyen al bienestar psicológico y social de esta población. En su revisión de alcance, destacan la importancia de programas individualizados que aborden las necesidades específicas del adulto mayor, promoviendo así un envejecimiento activo y saludable.

En particular, la fuerza prensil es fundamental en la medición de la función muscular en adultos mayores. Los programas de ejercicios de fuerza de intensidad moderada a alta, que incluyen la fuerza prensil, favorecen la capacidad física general y disminuyen los riesgos asociados



a enfermedades crónicas, como la hipertensión, la diabetes y los problemas cardiovasculares (Saavedra & Fernandes, 2022).

Las intervenciones que integran el entrenamiento de fuerza prensil mejoran la fuerza de agarre, la movilidad, el control de la glucosa, el bienestar mental, ayudan a mantener la autonomía y prevenir enfermedades en la población de adultos mayores.

La medición de la fuerza prensil, asimismo, asume implicaciones prácticas en el diseño de intervenciones, programas de entrenamiento de fuerza y ejercicios funcionales han demostrado ser efectivos para mejorar la fuerza prensil y reducir el riesgo de caídas y fracturas.

#### Factores que afectan la fuerza prensil

Diversos factores pueden influir en la fuerza prensil: edad, sexo, nutrición y nivel de actividad física. Estudios como el de Dodds et al. (2018) han mostrado que la pérdida de fuerza prensil es más acelerada en personas sedentarias y con dieta deficiente en proteínas. Por tanto, su medición puede guiar recomendaciones en estos ámbitos.

Las investigaciones actuales señalan varias variables que contribuyen a su disminución (Cagua, Portilla & Martínez, 2024).

1. Edad y género. La edad avanzada se asocia con reducción natural de la fuerza prensil, pues la masa muscular disminuye con el envejecimiento. Aunque fenómeno se observa en ambos géneros, posee mayor impacto en las mujeres, quienes a menudo presentan valores más bajos de fuerza prensil en comparación con los hombres debido a la menor masa muscular.

2. Condición física y muscular. La sarcopenia, (pérdida de masa muscular relacionada con la edad), adquiere un efecto directo en la fuerza prensil. Diversos estudios han encontrado que la reducción en la masa muscular, especialmente en brazos y parte superior del cuerpo, disminuye la capacidad para realizar tareas que requieren de agarre fuerte.



3. Nutrición. El estado nutricional juega un papel clave. Los adultos mayores con deficiencias nutricionales, especialmente en proteínas, contraen mayor riesgo de experimentar disminución en la fuerza prensil. La malnutrición, por exceso (como la obesidad) o por deficiencia (como el bajo peso), se está asociada con una menor capacidad muscular.

4. Comorbilidades. Enfermedades crónicas como: diabetes, hipertensión o problemas cardiovasculares pueden afectar la fuerza prensil porque influyen en la salud general y en el flujo sanguíneo, crucial para la función muscular. Además, la medicación utilizada para tratar estas enfermedades a veces trae efectos secundarios que pueden contribuir a la debilidad muscular.

5. Actividad física. La falta de ejercicio es otro factor determinante. Los adultos mayores que no realizan actividad física regularmente tienden a perder fuerza de modo más acelerado. Al contrario, programas de ejercicios, que incluyan entrenamientos de fuerza o actividades de resistencia, pueden mejorar la fuerza prensil y ralentizar su pérdida.

Estos elementos sugieren que la fuerza prensil es un indicador complejo de la salud física de los adultos mayores, influenciada por la interacción entre: edad, genética, estilo de vida, condiciones de salud y nutrición. La prevención y el tratamiento de la sarcopenia, junto con la mejora de la nutrición y el ejercicio, son fundamentales para mantener la fuerza prensil y la calidad de vida en esta población.

#### Cultura Física Terapéutica vs. Fuerza prensil de adultos mayores

La Cultura Física Terapéutica desempeña un papel clave en la mejora de la fuerza prensil al enfocarse en el desarrollo físico, adaptado a las necesidades y limitaciones de los adultos mayores. A través de ejercicios específicos y adaptados (entrenamiento de fuerza y mejora de la funcionalidad muscular) se puede contrarrestar la pérdida de masa muscular y fortalecer la capacidad prensil, lo que contribuye a mantener la independencia en las actividades diarias.



Los entrenamientos terapéuticos para adultos mayores, centrados en la fuerza y la movilidad (ejercicios de fuerza de alta velocidad o con pesos moderados) han demostrado su efectividad para mejorar la fuerza muscular y la capacidad funcional. Estos enfoques ayudan a reducir el riesgo de caídas, mejoran el equilibrio y contribuyen a la preservación de la fuerza, como se ha visto en estudios de entrenamiento de fuerza en esta población.

Soriano, Abreus & Del Sol (2022) reflexionan sobre la evaluación de la fuerza de las manos en adultos mayores y destacando su importancia como predictor de diversas morbilidades y su utilidad para proponer estrategias de intervención que mejoren funciones deterioradas.

González & Rodríguez (2021) analizan cómo la actividad física influye positivamente en la calidad de vida de los adultos mayores y enfatizan la necesidad de programas de ejercicio adaptados a esta población para promover su bienestar físico y mental.

Robaina & Abreus (2022) consideran la fragilidad en adultos mayores y destacan la importancia de su identificación y abordaje para mejorar la calidad de vida de este grupo etario.

El entrenamiento específico de la fuerza prensil, mediante ejercicios con dinamómetros o resistencia manual, ha mostrado beneficios tanto para la presión arterial como para la cinética de oxigenación muscular. Un aspecto importante es que este tipo de ejercicio debe adaptarse a la velocidad y resistencia para asegurar la correcta ejecución técnica y evitar lesiones, especialmente durante las fases de aprendizaje. Los programas de ejercicio multicomponente, que combinan fuerza con otras modalidades como aeróbicos y flexibilidad, optimizan los resultados y contribuyen al bienestar general.

Estos enfoques terapéuticos no solo fortalecen la fuerza prensil, favorecen la calidad de vida y la capacidad funcional de los adultos mayores, lo que les permite el envejecimiento saludable y activo.



En los últimos años, se han desarrollado enfoques terapéuticos efectivos para mejorar la fuerza prensil en adultos mayores, que no solo buscan fortalecer los músculos de las manos y los antebrazos, sino promover una mejor calidad de vida y funcionalidad general.

- Entrenamiento de fuerza. Diversos estudios destacan que los programas de entrenamiento de fuerza son esenciales para contrarrestar la pérdida de masa muscular relacionada con la edad y mejorar la fuerza prensil. Incluyen ejercicios de alta intensidad o velocidad, combinan ejercicios multiarticulares, con enfoques progresivos para mejorar no solo la fuerza, sino la resistencia muscular y la capacidad funcional para las actividades diarias (Segarra, 2022).

- Entrenamiento con bandas elásticas y pesas. La combinación de pesas y bandas elásticas es muy popular en programas diseñados para adultos mayores, permite variar la intensidad y adaptarse a las necesidades de los participantes. El uso de herramientas portátiles y flexibles, junto con ejercicios en sedestación, es particularmente útil para aquellos con limitaciones físicas.

- Entrenamiento en grupos reducidos y con supervisión. Muchos estudios resaltan la importancia de un enfoque individualizado, donde se personaliza la intensidad y volumen de los ejercicios, según la salud y capacidades del adulto mayor. La supervisión constante por profesionales favorece la prevención de lesiones y garantiza un entrenamiento seguro.

Además de fortalecer la fuerza prensil, los programas de entrenamiento de fuerza en adultos mayores, como beneficios adicionales, pueden reducir el riesgo de caídas, mejorar la densidad ósea, la sensibilidad a la insulina y la movilidad general, lo que beneficia la independencia y la calidad de vida.

Implementar estos enfoques terapéuticos de manera regular ayuda a los adultos mayores no solo a mantener su fuerza prensil, mejorar su bienestar físico y psicosocial, reducir el impacto de enfermedades crónicas y promover una vida más activa y autónoma.

#### Limitaciones y consideraciones



La medición de la fuerza prensil ofrece numerosos beneficios, pero posee limitaciones. Por ejemplo, las condiciones articulares como la artritis pueden influir en los resultados, y no siempre es posible diferenciar entre debilidad muscular localizada y generalizada.

Según Roberts et al. (2020), es fundamental complementar esta medición con otras evaluaciones para alcanzar un panorama más completo.

Una evaluación adecuada de la medición de la fuerza prensil en adultos mayores debe tener en cuenta varias consideraciones: una de las principales dificultades es la falta de valores normativos estandarizados a nivel global. Si bien existen estudios que proporcionan valores aproximados, estos varían según factores como: población estudiada, sexo y edad. La precisión puede verse afectada por el tipo de dinamómetro utilizado (debe ser calibrado correctamente para evitar errores) y por la técnica de medición (absoluta o relativa, ajustada al peso corporal).

Otro factor es la influencia de condiciones físicas, lo que puede complicar la medición pues algunos adultos mayores pueden presentar disminución generalizada en la masa muscular que afecta su capacidad de agarre. Además, es esencial tener en cuenta el contexto de salud general del adulto mayor, como su estado nutricional, pues la desnutrición puede perturbar la fuerza prensil.

Por último, la variabilidad en los protocolos, métodos y herramientas de medición, la falta de consenso en los puntos de corte para clasificar la fuerza prensil como normal o disminuida y la carencia de estandarización en la metodología para medirla pueden dificultar la comparación de estudios y la interpretación de los resultados a nivel global.

Resulta crucial que las mediciones se realicen bajo condiciones controladas y se adapten a las características específicas de cada población para mejorar la fiabilidad y utilidad clínica, por lo que se exponen limitaciones y consideraciones importantes para la medición de la fuerza prensil en adultos mayores que deben ser tenidas en cuenta para garantizar la precisión y la relevancia de los resultados:



- Consideraciones relacionadas con la población: los valores de referencia para la fuerza prensil pueden variar considerablemente según la población en estudio: los valores de fuerza prensil en adultos mayores de diferentes regiones del mundo, han mostrado diferencias significativas. Estas variaciones pueden deberse a factores culturales, nutricionales y ambientales que afectan la fuerza muscular, lo que sugiere la necesidad de generar valores normativos específicos para cada contexto local.

- Factores individuales como la sarcopenia y la comorbilidad: la pérdida de masa muscular relacionada con la edad (sarcopenia) y otras comorbilidades como la artritis o enfermedades metabólicas perjudican la fuerza prensil de los adultos mayores y complican su medición. Asimismo, el uso de medicamentos puede alterar la fuerza de agarre, lo que le añade complejidad en la interpretación de los resultados. Aquellos con sarcopenia grave pueden mostrar una disminución generalizada en la capacidad de agarre que no refleja necesariamente la capacidad funcional en su vida diaria.

- Condiciones físicas y psicológicas: factores como el dolor, la fatiga y el estrés psicológico pueden influir en la medición de la fuerza prensil, lo que podría no reflejar el verdadero nivel de fuerza de una persona, especialmente relevante en adultos mayores con condiciones de salud que afectan la función física y mental.

- Normas de corte y puntos de referencia: a pesar de que la fuerza prensil se ha identificado como un buen indicador de la salud y la funcionalidad, no existe un consenso universal sobre los puntos de corte para clasificar los niveles de fuerza como normales o deficientes. La falta de estandarización puede conllevar una interpretación errónea de los resultados, especialmente si los puntos de referencia no están adaptados a las características específicas de la población evaluada.

En resumen, aunque la medición de la fuerza prensil es un método valioso para evaluar la salud y funcionalidad en adultos mayores, su precisión depende de la correcta estandarización del



protocolo de medición, la elección adecuada de herramientas y la consideración de factores individuales como: comorbilidad, sarcopenia y condiciones psicológicas. Para mejorar su aplicabilidad, es esencial realizar mediciones personalizadas y utilizar valores normativos específicos para cada grupo poblacional.

Las mediciones de la fuerza prensil son fundamentales para evaluar la salud y funcionalidad de los adultos mayores, porque están directamente relacionadas con varios aspectos críticos de la calidad de vida. Estas mediciones proporcionan información valiosa sobre la fuerza muscular y el nivel de independencia, lo que puede impactar la capacidad para realizar actividades cotidianas esenciales.

La fuerza prensil es un marcador confiable de la salud física y funcional de los adultos mayores, su disminución se vincula con mayor probabilidad de discapacidad, caídas y pérdida de autonomía. De hecho, la fuerza prensil está correlacionada con la capacidad para realizar tareas cotidianas (levantar objetos, abrir frascos, caminar) lo que influye directamente en la calidad de vida.

Mantener una buena fuerza prensil mediante ejercicios específicos contribuye a la estabilidad y la movilidad, lo cual es esencial para una vida activa y saludable. Diversos estudios han indicado que una mayor fuerza prensil está asociada con un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas, como hipertensión y diabetes, debido a que la fuerza muscular refleja no solo la capacidad física, sino la salud metabólica general.

La fuerza prensil disfruta de un componente psicológico importante, los adultos mayores que conservan buena fuerza muscular tienden a sentirse más capaces y seguros, lo que mejora su bienestar emocional y social. Igualmente, la capacidad para participar en actividades físicas y sociales es esencial para prevenir la depresión y el aislamiento social, problemas comunes en este grupo etario.



En síntesis, las mediciones de la fuerza prensil no solo permiten evaluar la capacidad física, sino que además son clave para prevenir la pérdida de autonomía, mejorar la salud general, reducir riesgos de caídas y promover el bienestar emocional y social de los adultos mayores. Las investigaciones recientes respaldan su utilidad y subrayan la necesidad de continuar explorando su aplicación en diferentes contextos clínicos y poblacionales.

### **Conclusiones**

La medición de la fuerza prensil en adultos mayores es una herramienta crucial, sencilla, pero poderosa en la evaluación de la salud, funcionalidad general y predecir desenlaces clínicos en adultos mayores; su incorporación en las evaluaciones rutinarias puede contribuir significativamente a mejorar la atención geriátrica y la calidad de vida de esta población.

La medición de la fuerza prensil no solo es importante para evaluar la salud física de los adultos mayores, permite identificar a las personas en riesgo y establecer intervenciones para prevenir accidentes y mejorar la movilidad, asume un impacto significativo en su calidad de vida y bienestar emocional, lo que sugiere que este indicador es útil para evaluar la salud general y el riesgo de enfermedades.

Los adultos mayores con mayor fuerza prensil tienden a poseer mejor calidad de vida, capacidad para mantener la independencia, participar en actividades sociales y físicas lo que contribuye al bienestar emocional y reduce el riesgo de depresión o aislamiento social.

### **Referencias Bibliográficas**

- Cagua Ardila, Y. A., Portilla Díaz, M. & Martínez Torres, J. (2024). Valores normativos para la fuerza prensil manual en adultos mayores colombianos estimados mediante regresión cuantílica. *Medicina de Familia. SEMERGEN*,50(2).
- Celis Morales, C. A., Welsh, P., Lyall, D. M., Steell, L., Gray, S. R., Iliodromiti, S., Anderson, J., Gill, J. M. R., Mackay, D. F., Pell, J. P., Sattar, N., & Gill, J. M. (2018). Associations of



- grip strength with cardiovascular, respiratory, and cancer outcomes and all cause mortality: prospective cohort study of half a million UK Biobank participants. *BMJ*, 361, k1651. <https://doi.org/10.1136/bmj.k1651>
- Cruz-Jentoft, A. J., Bahat, G., Bauer, J., Boirie, Y., Bruyère, O., Cederholm, T., Cooper, C., Landi, F., Rolland, Y., Sayer, A. A., Schneider, S. M., Sieber, C. C., Topinkova, E., Vandewoude, M., Visser, M., & Zamboni, M. (2019). Sarcopenia: Revised European consensus on definition and diagnosis. *Age and Ageing*, 48(1), 16–31. <https://doi.org/10.1093/ageing/afy169>
- Dodds, R. M., Syddall, H. E., Cooper, R., Benzeval, M., Deary, I. J., Dennison, E. M., Der, G., Gale, C. R., Inskip, H. M., Jagger, C., Kirkwood, T. B., Lawlor, D. A., Robinson, S. M., Starr, J. M., Steptoe, A., Tilling, K., Kuh, D., Cooper, C., & Sayer, A. A. (2014). Grip strength across the life course: normative data from twelve British studies. *PLOS ONE*, 9(12), e113637. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0113637>
- González Pérez, J. L., & Rodríguez Hernández, A. (2021). Actividad física y su relación con la calidad de vida en adultos mayores. *Revista Científica Olimpia*, 18(3), 215-225.
- Hernán- Santana, G., Sobrido-Prieto, M. & Pino Quintana-Montesdeoca, M. (2024). Ejercicio terapéutico en la persona adulta mayor. Revisión de alcance. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 59(5).
- Keevil, V. L., Westbury, L. D., McNaughton, S. A., Cumming, R. G., D'Este, C., Shaw, J. E., & Cooper, C. (2020). Associations between grip strength and cognitive performance in older adults: Findings from the UK Biobank study. *Journal of Psychosomatic Research*, 136, 110170. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110170>



- Quijano Duarte, S. A., Sinza Leyton, D. L. & Suárez, A. (2024). Fuerza de presión manual en el adulto mayor no institucionalizado. *ACTIVIDAD FÍSICA Y DESARROLLO HUMANO*, *15(1)*, 18–32. <https://doi.org/10.24054/afdh.v15i1.3138>
- Robaina Pérez, D., & Abreus Mora, J. L. (2022). Fragilidad en adultos mayores. *Revista Científica Olimpia*, *19(4)*, 31-50. <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/3638>
- Roberts, H. C., Denison, H. J., Martin, H. J., Patel, H. P., Syddall, H., Cooper, C., & Sayer, A. A. (2011). A review of the measurement of grip strength in clinical and epidemiological studies: towards a standardised approach. *Age and Ageing*, *40(4)*, 423–429. <https://doi.org/10.1093/ageing/afr051>
- Saavedra, F., Fernandes, H. M. (2022). Efectos del entrenamiento de fuerza en la salud de adultos mayores. *Academic Journal of Health Sciences*, *37(4)*, 157-163. [https://ibdigital.uib.es/greenstone/sites/localsite/collect/medicinaBalear/index/assoc/AJH\\_S\\_Medicina\\_Balear\\_202/2v37n4p1/57.dir/AJHS\\_Medicina\\_Balear\\_2022v37n4p157.pdf](https://ibdigital.uib.es/greenstone/sites/localsite/collect/medicinaBalear/index/assoc/AJH_S_Medicina_Balear_202/2v37n4p1/57.dir/AJHS_Medicina_Balear_2022v37n4p157.pdf)
- Sayer, A. A., Stewart, C., Patel, H. P., Cooper, C., Dent, E., & Roberts, H. C. (2019). New horizons in the pathogenesis, diagnosis and management of sarcopenia. *Age and Ageing*, *48(4)*, 601–609. <https://doi.org/10.1093/ageing/afz025>
- Segarra Carrillo, D. (2022). *Entrenamiento de la fuerza en los adultos mayores para mejorar la salud y calidad de vida*. <https://www.fisiolledo.es/>
- Soriano Molina, D., Abreus Mora, J. L., & Del Sol Santiago, F. J. (2022). Valoración sobre la fuerza prensil de mano en adultos mayores. *Revista Científica Olimpia*, *19(4)*, 330-340.

