

## Pruebas sencillas para la salud y la longevidad

### 1. Índice Cintura-Cadera (ICC)

Este índice es **más preciso y predictivo que el IMC**, y se asocia con:

- Menor riesgo de **muerte prematura** [\[enlace\]](#).
- Mejor predicción de **hipertensión** [\[enlace\]](#).
- Evaluación de **enfermedad cardíaca en mujeres** [\[enlace\]](#).
- Riesgo de **diabetes** [\[enlace\]](#).
- Relación con la **enfermedad renal crónica** en personas con enfermedad hepática no alcohólica.

Es una prueba sencilla que puedes hacer en casa para evaluar tu **salud, estado físico y longevidad**. Como cualquier otra prueba que se basa en promedios de promedios no es infalible, pero es útil si se combina con otras pruebas. Por ejemplo, podrías tener niveles altos de grasa visceral, y sin embargo tus medidas podrían colocarse en la categoría de riesgo bajo. Por esa razón, te recomendamos hacer todas los exámenes de esta prueba para entender tu situación mejor.

**Cómo realizarla:**

1. Mide la circunferencia de tu cintura (en la parte más angosta a la altura del ombligo).
2. Mide la circunferencia de tus caderas (parte más ancha).
3. Divide el resultado:

$$\text{Cintura} \div \text{Caderas} = \text{ICC}$$

**Ejemplo:**

$$\text{Cintura: } 35'' / \text{Caderas: } 42'' = \mathbf{0.83}$$

Riesgo de Salud	Hombres	Mujeres
Bajo	$\leq 0.95$	$\leq 0.80$
Moderado	0.96 – 1.0	0.81 – 0.85

Alto	> 1.0	> 0.86
------	-------	--------

## 2. Prueba de estar de pie o bipedestación

Diseñada en Brasil con una fuerte investigación esta prueba mide: **fuerza, flexibilidad, equilibrio, coordinación y potencia corporal**. Esta prueba puede mejorar con práctica. [[Enlace al estudio](#)]

Indicaciones para realizar la prueba. [[Video de demostración](#)]

### Instrucciones:

1. Siéntate en el suelo con las piernas cruzadas.
2. Levántate impulsándote hacia el frente, **sin usar las manos** si es posible.
3. Usa el **menor número de apoyos** (manos, rodillas, etc.).
4. Repite el proceso para sentarte.

**Puntuación:** Comienzas con **10 puntos** y restas **1 punto** por cada parte del cuerpo que uses como apoyo.

En un estudio con 2,000 personas (51 a 80 años), quienes puntuaron menos de 8 puntos tenían el **doble de riesgo de morir en los próximos 6 años**.

## 3. Prueba de Fuerza de Agarre

Sujeta una **barra horizontal** con las manos por encima de la cabeza y **cuélgate con todo tu peso corporal**. Agarra la barra con las manos de frente, a la distancia de los hombros y sostente el tiempo máximo posible.

Género	Bueno	Excelente
Mujer	1:00 min	1:30 min

Hombre	1:30 min	2:00 min
--------	----------	----------

#### 4. Prueba BOLT (Nivel de Oxígeno)

Es una prueba subjetiva que evalúa tu **respiración en relación a la tolerancia del dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>)** y la oxigenación.

##### Instrucciones:

1. Respira normalmente.
2. Exhala y **contén la respiración** hasta que tu cuerpo indique que necesitas inhalar.
3. No es una prueba de resistencia, sino de **sensibilidad respiratoria**.

Una buena puntuación es **20+ segundos**.

#### 5. Prueba de Equilibrio

Haz esta prueba **cerca de algo que puedas agarrar por seguridad**.

##### Instrucciones:

1. Párate en una pierna, con el otro pie apoyado al lado de la rodilla (como una cigüeña).
2. Mantén el equilibrio con cada pierna el mayor tiempo posible.

Puedes aumentar la dificultad:

- Cruzando los brazos
- Moviendo la cabeza
- Cerrando los ojos

Tiempo	Nivel
45 seg	Aceptable

1:00 minuto	Excelente
-------------	-----------

## 6. Prueba de Plancha

Con los hombros soportando tu peso, y directamente debajo de tus muñecas, y los pies juntos o en posición paralela. Evalúa **fuerza, estabilidad y resistencia del core**.

### Instrucciones:

- Apóyate en **codos, antebrazos y pies**.
- Trae tu ombligo hacia tu columna vertebral.
- Mantén el cuerpo en línea recta.
- Activa glúteos, abdomen y mantén piernas rectas.

Tiempo	Nivel del core
30–60 seg	Débil
60–120 seg	Promedio
2–4 minutos	Por encima del promedio
+4 minutos	Excelente

## 7. Prueba de Velocidad al Caminar

Busca una pista o mide un circuito de **400 metros (¼ de milla)**, on un espacio en que puedas replicar la métrica. Camina **1 a 2 millas de ser posible tan rápido como puedas**.

### Métrica 1:

- **1 metro por segundo** (400 metros en **6:40**)
- Las personas que lograron esto vivieron más en relación a las que no. [\[enlace\]](#).

**Métrica 2: Otro estudio mostró que las personas que caminaron 2 millas (3.2 km) por hora o más** (400 metros en **7:30** o 1 milla en **30 minutos**) tenían menor riesgo de morir en los siguientes 10 años. La velocidad de la caminata está ligada al riesgo de mortalidad. [\[enlace\]](#).