

VO2 máx: el motor cardiovascular

El VO2 máx mide la capacidad máxima del cuerpo para usar oxígeno durante el ejercicio. Es uno de los indicadores de forma física que más se asocian a la salud y la longevidad.

QUÉ ES



Capacidad aeróbica

Refleja la eficiencia del sistema cardiovascular.



Uso de oxígeno

Cuánto oxígeno puede aprovechar el cuerpo al esforzarse.



Forma física

Un buen indicador del estado general.



Se asocia a longevidad

La capacidad física predice salud a largo plazo.



Mejorable

Se puede aumentar con entrenamiento.



Medible

Se estima en pruebas de esfuerzo.

El VO2 máx se puede mejorar a cualquier edad con entrenamiento adecuado. La buena noticia para el paciente es que no hace falta llegar a niveles de atleta: pasar de un nivel bajo a moderado ya aporta grandes beneficios de salud.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

Cómo mejorar la forma física

Estas orientaciones generales ayudan a mejorar la capacidad aeróbica de forma segura.

ORIENTACIONES GENERALES



Actividad aeróbica

Caminar rápido, correr, nadar, bici.



Constancia

Mejor regular que intenso y esporádico.



Combina con fuerza

Ambos tipos de ejercicio se complementan.



Progresar poco a poco

Aumentar la intensidad de forma gradual.



Con criterio

Si hay patología, valorar con el médico antes.



Disfrutar

La actividad que gusta es la que se mantiene.

Esta ficha es divulgativa. Antes de iniciar ejercicio intenso, especialmente con patologías o tras una vida sedentaria, conviene una valoración médica. La nutrición acompaña el rendimiento y la recuperación.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.