

# Fuerza de Prensión Manual

Handgrip · Cómo se realiza el test e interpreta tu resultado

La fuerza con que aprietas la mano (**handgrip**) es un reflejo de tu **fuerza muscular global** y un **marcador de salud**: se asocia a tu movilidad, autonomía y longevidad. Se mide en pocos minutos con un **dinamómetro** y permite saber si tu fuerza está en un rango saludable.

Fuerza muscular global

Movilidad y autonomía

Marcador de longevidad

## 1 CÓMO SE REALIZA

- 1 Siéntate con la **espalda recta** y los pies apoyados en el piso.
- 2 Pega el **brazo al cuerpo** y dobla el **codo a 90°**. No apoyes el brazo en la mesa.
- 3 Toma el **dinamómetro** (tipo Jamar) con la mano.
- 4 Aprieta con **toda tu fuerza** durante 3–5 segundos.
- 5 Repite **3 veces con cada mano**, descansando ~30 s entre intentos.
- 6 Se registra el **valor más alto**, en kilogramos (kg).

**Importante:** se anima a apretar al máximo («¡fuerte, fuerte!»). Se utiliza el mejor de todos los intentos.

### POSICIÓN CORRECTA



Sentado · codo a 90°



Aprieta con fuerza máxima

## 2 INTERPRETA TU RESULTADO

VERDE  
**Fuerza normal**

HOMBRES  $\geq 32$  kg

MUJERES  $\geq 20$  kg

**Tu fuerza está en un rango saludable.**

Riesgo mínimo de problemas de movilidad. **Mantén** tu fuerza con entrenamiento regular.

AMARILLO  
**Fuerza intermedia**

HOMBRES **26 – 31.9** kg

MUJERES **16 – 19.9** kg

**Zona de alerta: conviene reforzar tu fuerza.**

Mayor riesgo de dificultad para caminar: **\*3.6** (hombres) y **\*2.4** (mujeres) vs. fuerza normal. Inicia o intensifica el ejercicio de fuerza.

ROJO  
**Fuerza baja**

HOMBRES **< 26** kg

MUJERES **< 16** kg

**Debilidad muscular clínicamente relevante.**

Riesgo alto de movilidad reducida: **\*7.6** (hombres) y **\*4.4** (mujeres) vs. fuerza normal. **Consulta** para evaluación e intervención dirigida.

**Umbral y riesgo** según el marco FNIH (Foundation for the NIH Sarcopenia Project). El «riesgo» expresa la probabilidad (odds ratio) de movilidad reducida –velocidad de marcha < 0.8 m/s– frente a la categoría de fuerza normal. Medición con dinamómetro hidráulico tipo Jamar.

## 3 CÓMO MEJORAR TU FUERZA



### Entrena tu fuerza

Ejercicio de fuerza 2–3 veces por semana.



### Progresas

Aumenta la carga de forma gradual.



### Aliméntate bien

Proteína suficiente en cada comida.



### Sé constante

La fuerza mejora con el tiempo.

### EN RESUMEN

Más fuerza de prensión = **mejor movilidad, autonomía y pronóstico**. Si tu resultado cae en **amarillo** o **rojo**, el entrenamiento de fuerza es la principal herramienta para mejorarlo. Pregúntale a tu médico cómo empezar.