



## Dos pruebas sencillas de fuerza ayudan a detectar riesgo de enfermedad

13/04/2026

Una investigación con participación de la **UGR**, en la que colabora el **Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (iMUDS)**, muestra que dos pruebas simples —la **fuerza de prensión manual** y el test de **levantarse y sentarse de una silla cinco veces**— pueden ayudar a **anticipar el riesgo** de desarrollar enfermedades crónicas. El estudio, liderado por la **Universidad de Cádiz**, se ha publicado en **British Journal of Sports Medicine**.

Se trata de una **revisión sistemática y metaanálisis** (155 estudios; 94 incluidos en el metaanálisis) que indica que una mayor fuerza muscular se asocia con **menor riesgo** de **enfermedad cardiovascular, diabetes tipo 2, deterioro cognitivo, depresión, discapacidad funcional** y patologías **neurodegenerativas** (como demencia o Parkinson). Por su **rapidez, bajo coste y mínimo equipamiento**, estas pruebas podrían incorporarse en la práctica clínica y comunitaria como herramientas de **detección temprana**.

**Contacto:** Francisco Ortega — [ortegaf@ugr.es](mailto:ortegaf@ugr.es)

