

SALUD DEPORTIVA 360

**¿Qué puede decirnos un
apretón de manos sobre el
futuro de tu hijo?**

Más de lo que imaginas.

El Handgrip: simple pero poderoso

¿Qué mide?

La fuerza máxima de agarre de la mano usando un dinamómetro. Tu hijo/a aprieta con toda su fuerza durante unos segundos.

¿Por qué importa?

Es un reflejo de la **fuerza muscular global** del cuerpo, no solo de las manos.



No invasivo



Toma 2 minutos



Sin dolor ni molestia



Información valiosa

No solo mide fuerza muscular

Lo que pocos saben: la fuerza de agarre es una **ventana hacia la salud metabólica** de tu hijo.

El músculo no es solo para moverse.

Es un órgano metabólico que regula azúcar en sangre, inflamación y salud cardiovascular.

LA CONEXIÓN INVISIBLE

Fuerza de agarre



Masa muscular global



Salud metabólica

Un marcador simple que revela mucho más de lo que aparenta.

¿Qué dice la ciencia?

Un meta-análisis de **2025** combinó datos de más de **10,500 niños y adolescentes** de diferentes países para establecer umbrales de fuerza que identifican riesgo cardiometabólico.



Precisión moderada-alta

La prueba identifica correctamente el riesgo en 75-80% de los casos.



Umbrales específicos

Existen puntos de corte diferenciados por edad y sexo.



Herramienta de screening

Útil para detección temprana en contextos escolares y deportivos.

¿Cuánta fuerza es suficiente?

La fuerza se normaliza por peso corporal ($\text{kg fuerza} \div \text{kg peso}$). Por debajo de estos valores, se sugiere evaluar más.



Niñas

Infancia (6-12 años)

0.30

Adolescencia (13-18 años)

0.36



Niños

Infancia (6-12 años)

0.39

Adolescencia (13-18 años)

0.42

Importante: Valores de referencia para screening. Un valor bajo es señal para evaluar más, no un diagnóstico.

Por qué lo incluimos en nuestras evaluaciones

Visión integral

No evaluamos solo rendimiento. Miramos la salud global del niño detrás del atleta.

Seguimiento longitudinal

Medimos periódicamente para ver evolución y detectar cambios.

Basado en evidencia

Usamos herramientas validadas científicamente.

"Una prueba de 2 minutos que abre una ventana hacia la salud de toda la vida."

La fuerza muscular en la infancia predice salud cardiovascular en la adultez.

¿Qué significa esto para tu hijo?

No es solo un número de hoy.

Es información para
construir reservas de salud para décadas.

No es un juicio.

Es oportunidad para actuar
temprano, cuando más importa.

La pregunta no es "**¿está en riesgo?**"
sino

"¿qué puedo hacer hoy para que esté mejor mañana?"

SALUD DEPORTIVA 360

Donde medicina y deporte crecen juntos

Evaluamos con ciencia. Cuidamos con empatía. Construimos atletas saludables para toda la vida.

¿Quieres saber más? → [Guarda este post](#)

@saluddeportiva360 • Dra. Flavia