BIENESTAR Y TECNOLOGÍA

Ejercicio: la intervención con más evidencia y la tecnología que ayuda a medirla

De la mortalidad a la salud mental y el cáncer, la investigación sigue sumando pruebas sobre los beneficios de la actividad física. Al mismo tiempo, relojes y aplicaciones convierten cada paso en un dato. ¿Qué sabemos con certeza?

NL **Nestor Lara** · Gerente de Health Cars · Magíster en Gestión de Servicios de Salud
24 de noviembre de 2026 · Lectura de 6 min



Un problema que crece

Un análisis publicado en *The Lancet Global Health* en 2024 estimó que el 31 % de los adultos del mundo, cerca de 1.800 millones de personas, no alcanzaba en 2022 los niveles de actividad física establecidos por la OMS, frente a 26 % en 2010 (Strain et al.). La OMS calcula que, si esta tendencia no cambia, se producirían cerca de 500 millones de nuevos casos de enfermedades no transmisibles prevenibles entre 2020 y 2030.

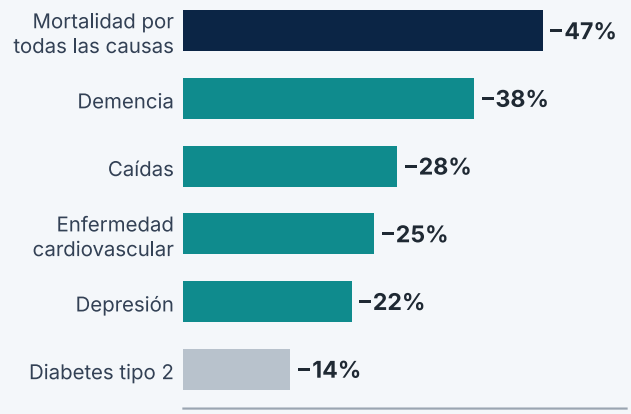
Las directrices de la OMS de 2020 establecen como referencia para adultos los siguientes niveles de actividad (Bull et al., *British Journal of Sports Medicine*, 2020):

150–300	75–150	2+
minutos/semana de actividad aeróbica moderada	minutos/semana de actividad aeróbica vigorosa	días/semana de fortalecimiento muscular

¿10.000 pasos? Lo que dicen los datos

La cifra de 10.000 pasos se popularizó en Japón en los años sesenta junto con un podómetro comercial, no a partir de un estudio científico. En 2025, una revisión sistemática y metaanálisis en *The Lancet Public Health* (Ding et al.), con 57 estudios y más de 160.000 adultos, encontró que caminar alrededor de 7.000 pasos diarios, comparado con 2.000, se asociaba con 47 % menos riesgo de mortalidad por todas las causas, 25 % menos de enfermedad cardiovascular, 38 % menos de demencia y 22 % menos de síntomas depresivos. Incluso unos 4.000 pasos se asociaban con mejores resultados que 2.000.

≈7.000 vs. 2.000 pasos al día: menor riesgo asociado



Reducción de riesgo asociada a ≈7.000 pasos diarios frente a 2.000. Fuente: Ding et al., The Lancet Public Health, 2025. Estudios observacionales; la certeza es baja para algunos desenlaces, como demencia.

Una precisión importante: la mayoría de estos estudios son observacionales; muestran asociaciones y no prueban por sí solos una relación de causa y efecto.

La condición física como signo vital

Un estudio de la Cleveland Clinic con 122.007 pacientes que realizaron pruebas de esfuerzo (Mandsager et al., *JAMA Network Open*, 2018) encontró que una baja capacidad cardiorrespiratoria se asociaba con un riesgo de muerte comparable o superior al de factores tradicionales como el tabaquismo, la diabetes o la enfermedad coronaria. La American Heart Association ha propuesto considerar la capacidad cardiorrespiratoria como un signo vital clínico (Ross et al., *Circulation*, 2016).

Salud mental y cáncer: evidencia reciente

Un metaanálisis en red publicado en *The BMJ* en 2024 (Noetel et al.), con 218 ensayos y 14.170 participantes, encontró que caminar o trotar, el yoga y el entrenamiento de fuerza se asociaban con reducciones de los síntomas depresivos, con efectos mayores a mayor intensidad.

En oncología llegó uno de los resultados más esperados. El ensayo CHALLENGE (Courneya et al., NEJM, 2025) asignó al azar a 889 pacientes con cáncer de colon que habían terminado quimioterapia a un programa estructurado de ejercicio de tres años, con acompañamiento profesional, o a material educativo. El grupo de ejercicio tuvo 28 % menos riesgo de recurrencia o nuevo cáncer y 37 % menos riesgo de muerte; la supervivencia a ocho años fue de 90 % frente a 83 %.

889
pacientes con cáncer de colon en el ensayo CHALLENGE

−28 %
riesgo de recurrencia o nuevo cáncer

90 %
supervivencia a 8 años con ejercicio (vs. 83 %)

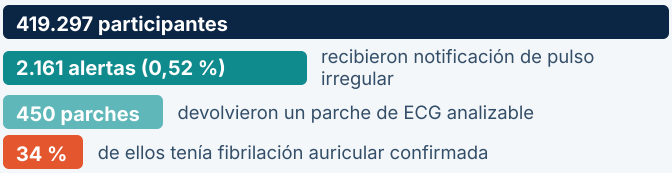
> “La tecnología mide; las personas y los equipos de salud son quienes transforman esos datos en bienestar.”

Del podómetro al reloj inteligente

Los dispositivos portátiles han pasado de contar pasos a estimar frecuencia cardíaca, sueño u oxigenación. Una revisión de revisiones sistemáticas en *The Lancet Digital Health* (Ferguson et al., 2022) concluyó que el uso de monitores de actividad se asocia con aumentos de alrededor de 1.800 pasos diarios.

También abrieron la puerta a la detección temprana. En el Apple Heart Study (Perez et al., NEJM, 2019), con 419.297 participantes, el 0,52 % recibió una alerta de pulso irregular; entre quienes luego usaron un parche de electrocardiograma, 34 % tenía fibrilación auricular.

Apple Heart Study: de la alerta al diagnóstico



Fuente: Perez MV et al., NEJM 2019. Barras ilustrativas, no a escala.

El potencial es claro, pero también los límites: una alerta no es un diagnóstico, existen falsos positivos y negativos, y la confirmación corresponde siempre a una evaluación clínica. A esto se suman preguntas sobre la privacidad de los datos de salud.

Una mirada desde la gestión en salud

El reto para el sector es convertir la evidencia en programas: entornos que faciliten moverse, rutas de rehabilitación cardíaca y oncológica, y herramientas digitales integradas a la atención, no aisladas de ella. Los datos que hoy registra un reloj pueden ser valiosos si se interpretan dentro de un sistema de salud que los acompañe con criterio clínico.

NL

Sobre el autor. Nestor Lara es gerente de Health Cars y magíster en Gestión de Servicios de Salud. Escribe sobre innovación, evidencia científica y gestión en salud.

REFERENCIAS

1. Strain T, et al. National, regional, and global trends in insufficient physical activity, 2000-2022. *Lancet Glob Health*. 2024;12:e1232-e1243.
2. Organización Mundial de la Salud. Global status report on physical activity 2022. Ginebra: OMS; 2022.
3. Bull FC, et al. WHO 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med*. 2020;54:1451-1462.
4. Ding D, et al. Daily steps and health outcomes in adults: a systematic review and dose-response meta-analysis. *Lancet Public Health*. 2025.
5. Mandsager K, et al. Association of cardiorespiratory fitness with long-term mortality. *JAMA Netw Open*. 2018;1:e183605.
6. Ross R, et al. Importance of assessing cardiorespiratory fitness in clinical practice. *Circulation*. 2016;134:e653-e699.
7. Noetel M, et al. Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis. *BMJ*. 2024;384:e075847.
8. Courneya KS, et al. Structured exercise after adjuvant chemotherapy for colon cancer (CHALLENGE). *N Engl J Med*. 2025;393:13-25.
9. Ferguson T, et al. Effectiveness of wearable activity trackers to increase physical activity and improve health. *Lancet Digit Health*. 2022;4:e615-e626.
10. Perez MV, et al. Large-scale assessment of a smartwatch to identify atrial fibrillation (Apple Heart Study). *N Engl J Med*. 2019;381:1909-1917.

Aviso: este artículo tiene fines exclusivamente informativos y educativos. No constituye una recomendación médica ni reemplaza la valoración, el diagnóstico o el tratamiento indicado por un profesional de la salud.