El ejercicio rápido que puedes hacer para evaluar cuatro aspectos de tu salud

Un grupo de médicos brasileños especialistas en medicina del deporte han estudiado una prueba física que se empezó a hacer en los años 90 y que se ha convertido en toda una referencia médica para evaluar la combinación de cuatro componentes clave en la salud de una persona: el peso, la flexibilidad, el equilibrio y la fuerza muscular.

Estos investigadores han comprobado en diferentes estudios epidemiológicos que, en personas a partir de 50 años, tener un mal resultado en este ejercicio se relaciona con menos calidad y menos esperanza de vida — más riesgo de mortalidad —.

Los resultados del estudio

*En un primer momento hicieron un estudio con más de 2.000 personas, que estuvieron monitorizadas durante años. Las personas que tenían menos de 7,5 puntos registraron el doble de probabilidades de morir durante los seis años siguientes. En 2019 se renovó la investigación con una muestra de más de 6.000 personas, y los resultados se han publicado en ambos casos en la *European Journal of Preventive Cardiology*.*

Pero, ¿el ejercicio puede dar señales de problemas de salud importantes? Cada componente presente en la prueba — peso, equilibrio, flexibilidad, fuerza muscular — está relacionado con problemas de salud. El peso se asocia a determinadas enfermedades como cáncer, problemas cardiovasculares... La falta de equilibrio, la flexibilidad y la fuerza muscular pueden provocar fracturas y caídas, por ejemplo.

La buena noticia, sin embargo, es que las puntuaciones pueden mejorarse fácilmente haciendo ejercicio. La prueba se puede ir repitiendo sucesivamente hasta mejorar su condición física. Los investigadores aseguran que es igualmente importante hacer análisis de sangre que valorar las capacidades físicas de una persona.

El número de teléfono que aparece en 'Don't look up' es real y esto es lo que ocurre si llamas

Desde que se estrenó en Netflix, Don't Look up, se ha convertido en la película de la que todo el mundo habla. Los actores, la comedia e ironía, las ansias de poder y la crítica a la sociedad de las fake news, ha hecho de la película todo un éxito entre los espectadores y rápidamente ha ocupado el número uno en visualizaciones de la plataforma de streaming.

Su popularidad es tan grande que miles de usuarios de Netflix se han declarado fans de la película y algunos incluso han empezado a fijarse en todos los detalles para buscar algún error que se les haya escapado en producción o edición. Y han encontrado un número de teléfono que aparece en la película. En concreto, se trata de una escena donde el doctor Randall Mindy, interpretado por Leonardo DiCaprio, protagoniza un anuncio con una línea de teléfono para que los ciudadanos puedan llamar y sentirse tranquilos ante la aproximación del cometa destructor.

Los fans de la película no podían dejar pasar la oportunidad de llamar al número que aparecía en la película de ciencia ficción para saber si era verdad: "¿Existe realmente un número de teléfono para tranquilizar a los ciudadanos de la llegada del cometa destructor?".

El resultado ha sido completamente sorprendente para las personas que han llamado a ese número porque realmente se trata de un número de teléfono real de una empresa de recaudación médica.

La línea telefónica ha causado todo tipo de bromas y comentarios en las redes sociales, aún así, Netflix todavía no se ha pronunciado al respecto y se desconoce si se trata de un hecho intencionado o de un número elegido completamente al azar.