Tu reporte de longevidad

Sin sangre. Compara tu cardio, tu composición y tu fuerza contra tablas por edad, y dice qué mover primero.

Hombre, 52 años · 2026-09-21

Cómo se hizo esta prueba · Prueba: Evaluación de longevidad, sin sangre. Etapas: no aplica. Esprint: no aplica. Primera muestra: no aplica. Sede: Laboratorio TNS, Plaza 333, Mérida.

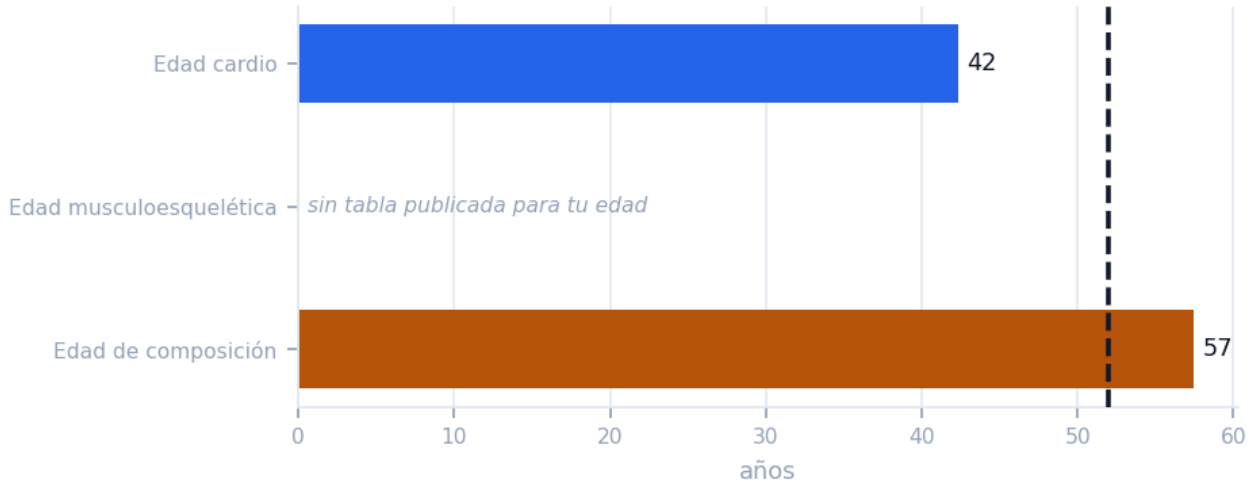
Lo que esta hoja sostiene mejor es la comparación contra ti mismo: mismo protocolo, mismo equipo, misma manera de medir, así que el cambio entre dos de tus pruebas es señal y no ruido de método.

EDAD BIOLÓGICA

47

contra 52 años cronológicos (-5)

DESGLOSE DE TU EDAD BIOLÓGICA



Edad cronológica		**52**
Edad cardio	FRIEND (Kaminsky): normas de VO_2máx por edad y sexo	**42**
Edad musculoesquelética	sin tabla publicada para tu edad	
Edad de composición	heurística TNS: tu grasa corporal contra una referencia saludable fija, no una norma publicada. La lectura es tu propio cambio entre escaneos	**57**

Tu edad biológica combina estos componentes. El cardiorrespiratorio pesa la mitad; composición corporal y músculo-esquelético se reparten la otra mitad. Si un componente no se midió, su peso se reparte entre los que sí. Cada componente se compara contra la referencia que se nombra debajo de él.

DÓNDE ESTÁS

Edad biológica contra tu edad cronológica



el punto medio es tu edad cronológica

Recuperación cardíaca al primer minuto



por debajo de 18 lpm es la marca de referencia citada para una parada en seco (Watanabe 2001, Circulation 104:1911; 5438 adultos referidos a ecocardiografía de esfuerzo, recuperación sin enfriamiento). Esta marca se midió en personas referidas a pruebas cardiacas, no en adultos sanos en un centro de bienestar. Léela como orientación. El número a seguir es el tuyo, visita tras visita.

Sentarse-levantarse contra tu referencia



media de tu década y sexo, más o menos una desviación: 17-29 rep (Suetta 2019, cohorte danesa, media 23.3 ± 6.0, n = 95). Tu conteo queda a 1.9 desviaciones por debajo de la media. Las tablas por percentil empiezan a los 60, así que léelo como dirección y no como percentil

PRIORIDADES DE ACCIÓN

1. **Fuerza: sentarse-pararse y agarre son los objetivos, dos veces por semana**
   No hay edad musculoesquelética que calcular para tu edad, pero tu prueba de sentarse-pararse queda por debajo del rango de referencia para tu década y sexo (Suetta 2019) que imprime esta hoja: 12 repeticiones contra 17–29.
2. **Composición: plan de nutrición con un profesional, más un bloque de coaching**
   Edad de composición es el componente que más se separa de tu edad cronológica (57 años, 5 años por encima).

POR QUÉ NO HAY EDAD MÚSCULO-ESQUELÉTICA

No hay edad músculo-esquelética en este reporte, y no es porque falte la medición: tu sentarse-pararse y tu agarre se midieron, y cada uno tiene su tarjeta. Las tablas publicadas de sentarse-pararse empiezan a los 60 años, así que por debajo de esa edad el sentarse-pararse se lee contra la media de tu década y sexo (Suetta 2019) como dirección, el agarre contra el umbral AWGS, y ninguno se convierte en una edad. Siguen siendo los dos indicadores funcionales con mejor evidencia de longevidad, y se comparan contra ti mismo en el retest.

TUS MEDICIONES

EDAD BIOLÓGICA
47 años

Tu edad biológica: lo que tu cardio, tu composición corporal y tu sistema musculoesquelético dicen sobre la edad de tu cuerpo. Cardio y fuerza se comparan con tablas por edad y sexo; composición, con una heurística TNS sobre tu grasa corporal.

Es el número que resume el reporte, y el único aquí que puedes mover en los dos sentidos.

Tu edad biológica está por debajo de tu edad cronológica.

Es una comparación contra tablas de población, no una predicción sobre ti, y combina los componentes que sí se midieron, con el cardiorrespiratorio pesando la mitad. Esa distancia contra tu edad cronológica es justamente el punto de la medición: es lo que puedes mover, y el desglose de la portada te dice con cuál de los tres empezar.

EDAD CARDIO
42 años

La edad que sugiere tu capacidad aeróbica, comparada con las normas FRIEND por edad y sexo.

Es el componente que más rápido responde a entrenar, y suele ser por donde conviene empezar.

Sale de un VO_2máx estimado, no medido con gases, así que trae el margen de esa estimación. Aun así tiene una de las asociaciones más establecidas con la salud a largo plazo, y es el componente que más se mueve con entrenamiento de base: por eso encabeza las prioridades cuando es el peor de los tres.

EDAD DE COMPOSICIÓN

57 años

La edad que sugiere tu grasa corporal. Es una heurística TNS contra una referencia saludable fija, no una norma publicada por edad y sexo. La lectura es tu propio cambio entre escaneos.

Es el componente que más depende de la cocina y el que más tarda en moverse.

Viene de tu escaneo, así que hereda la precisión del método con el que te escaneaste. En el mismo equipo, el mismo sesgo afecta a tus dos escaneos, así que el cambio entre ellos es real aunque el número absoluto no sea exacto. Así conviene leerlo: la comparación útil es contra tu escaneo anterior, no contra la tabla.

RECUPERACIÓN CARDÍACA (HRR)

HRR 28 lpm

Cuánto baja tu pulso en el primer minuto después de parar. Refleja qué tan rápido tu sistema nervioso vuelve a frenar el corazón: es un índice, no una lectura directa.

Marca qué tan rápido te recuperas entre esfuerzos y entre sesiones.

Es una sola medición y depende de que hayas parado en seco y te hayas quedado quieto el minuto completo. Hecha así es de las mediciones más repetibles del reporte, y como se toma en cada retest la tendencia te sirve aunque un día salga raro.

SENTARSE-LEVANTARSE (STS)

Sentarse-levantarse 12 rep

Cuántas veces te paras de una silla en 30 segundos. Mide potencia de piernas de forma funcional.

Es la prueba que mejor anticipa independencia funcional, y sube rápido con entrenamiento.

Las normas publicadas (Rikli & Jones) cubren de 60 años en adelante, así que por debajo de esa edad el conteo se lee contra la media de Suetta para tu década y se reporta sin percentil. El conteo por sí solo ya es útil: es tu punto de partida, y con fuerza dos veces por semana se mueve lo suficiente para verlo en el retest.

FUERZA DE AGARRE

Fuerza de agarre 33 kg

Tu fuerza de agarre máxima. Es un indicador de fuerza global, no sólo de mano.

Se usa como referencia de fuerza total porque correlaciona con ella y es fácil de repetir igual.

Mide fuerza general de forma indirecta y depende de la técnica con la que aprietes el dinamómetro. Por eso se toma siempre igual y del mismo lado, y así la comparación contra tu propia medición anterior es limpia.

PRESIÓN ARTERIAL

presión arterial 128/82 mmHg

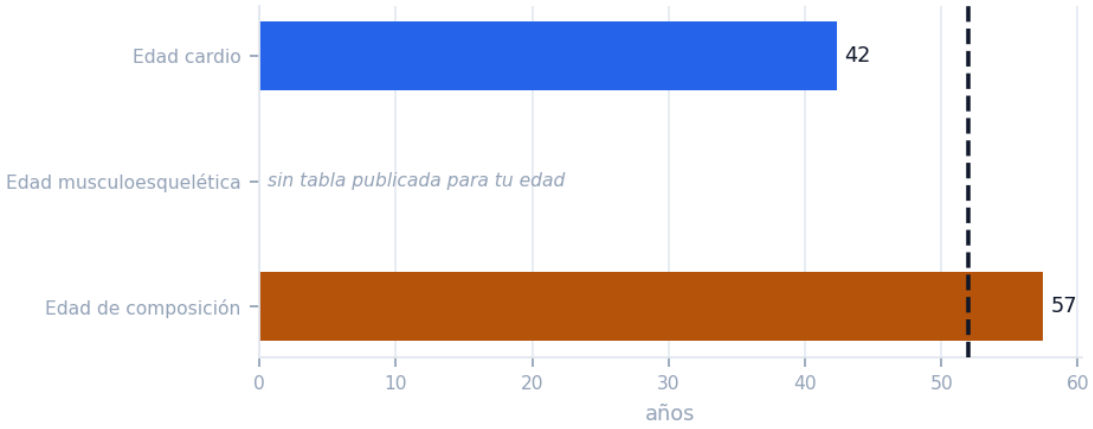
Tu presión arterial, como medición.

Se registra en cada visita para que exista la serie.

Es una sola lectura, sin clasificación; la confirmación requiere lecturas separadas. Se imprime para que tengas el registro y puedas llevarlo a quien corresponda, y para que el siguiente retest tenga con qué compararse.

Esto te dice cómo acondicionarte; no es un diagnóstico.
Este reporte registra con qué versión de nuestro método se calculó tu edad biológica, para que en tu próximo retest puedas saber si cambió tu cuerpo o cambió nuestro método.
Tus datos. Tus resultados y tus muestras se manejan conforme al consentimiento que firmaste. Puedes solicitar acceso, rectificación, cancelación u oposición al uso de tus datos personales escribiendo a info@technsports.mx.

CASO



Quién es
Hombre de 52 años, sin historia de entrenamiento estructurado, que vino por la evaluación de longevidad y no por una carrera.

Qué dicen los números
Su edad biológica sale en 47 contra 52 cronológicos. El componente que más la carga es edad de composición, en 57 años; el que más la baja es edad cardio, en 42.

Qué cambia el lunes
Prioridad 1, fuerza: sentarse-pararse y agarre son los objetivos, dos veces por semana. Prioridad 2, composición: plan de nutrición con un profesional, más un bloque de coaching.

Qué buscará el retest
En seis meses, las mismas cuatro mediciones. La trayectoria es el producto: dos evaluaciones comparables dicen más que una precisa.

Reporte de muestra · atleta ficticio · datos sintéticos

LO QUE SIGUE

Cómo es la sesión
Entre 60 y 75 minutos en Plaza 333. Un escaneo corporal doble, signos en reposo, fuerza de agarre, un sentarse-pararse cronometrado y un esfuerzo corto para medir qué tan rápido baja tu pulso. Sin sangre y sin caminadora.

Con qué te vas
Este reporte, tu edad biológica con el desglose de lo que la mueve, y las dos o tres prioridades en el orden en que vale la pena trabajarlas.

Cuándo se repite
Cada seis meses: suficiente para que la fuerza y la composición se muevan, y poco para alcanzar a ver una deriva antes de que se acomode.

Cómo reservar
Un mensaje. Los precios están en la página de la evaluación, en el sitio.