

# EFICACIA DE LA VIBRACIÓN COMPLETA EN LA PÉRDIDA DE EQUILIBRIO Y MASA MUSCULAR DE LAS PERSONAS MAYORES

Gálvez Aguilar, Lucía. Fisioterapeuta.

## INTRODUCCIÓN

Las **PERSONAS MAYORES** presentan diferentes cambios en el proceso del envejecimiento, entre ellos se encuentra la pérdida de equilibrio y la masa muscular.

Entre distintos métodos alternativos, está surgiendo el entrenamiento de **VIBRACIÓN** de cuerpo completo como un ejercicio fácil de realizar para dichas afecciones.



## RESULTADOS



## OBJETIVO



**Comprobar** cuál es la eficacia de la vibración completa del cuerpo en las afecciones del anciano de pérdida de masa muscular y del equilibrio.



## PALABRAS CLAVE

“Whole”, “body”, “vibration” y “older”.



## MÉTODOS

Se ha realizado una revisión sistemática en cuanto a los ancianos que se le han aplicado la técnica de vibración de todo el cuerpo para la pérdida de masa muscular y equilibrio.

AUTOR Y AÑO	PARTICIPANTES	INTERVENCIÓN, SEGUIMIENTO Y MEDIDAS	RESULTADOS
Bulhoes, 2023	44 participantes Grupo Vibración (22) Grupo Control (22): Simulación de plataforma	Equilibrio → Índice de Barthel Fuerza en MMII → Dinamómetro isocinético	Los resultados fueron favorables en ambos grupos por la posición de cuclillas no por la vibración
Mahbub, 2020	30 participantes Grupo 1: 15Hz Grupo 2: 20 Hz Grupo 3: 25Hz Grupo 4: 0 Hz	Flujo sanguíneo subcutáneo → Sistema de Flujo moteado láser	Hizo aumentar el flujo sanguíneo periférico pero no interfirió en el equilibrio

PUBMED  
PEDRO  
DIALNET  
COCHRANE

POBLACIÓN  
>65 AÑOS  
+ DEFICIENCIA

ÚLTIMOS  
5 AÑOS

IDIOMAS:  
INGLÉS  
ESPAÑOL

OPERADOR  
BOOLEANO  
“AND”

## BIBLIOGRAFÍA

\* Wadsworth. Archives of physical medicine and rehabilitation. 2020, 101(7), 1111-1119.  
 \* Lee J-M. Aging medicine and healthcare, 2019, 10, 35.  
 \* Bulhoes LCC. Physical & Occupational Therapy in Geriatrics, 2023, 41(1):75-88

## CONCLUSIÓN

La técnica de la vibración del cuerpo completo **es efectiva** frente:

- La pérdida del equilibrio
- La pérdida de la masa muscular