

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.

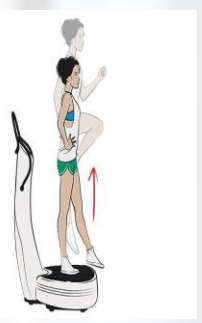


RESULTADOS



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