



EFICACIA DEL PILATES vs PROGRAMA DE EJERCICIOS COMO HERRAMIENTA PARA REDUCIR EL RIESGO DE CAIDAS



HERRERA MORENO, CARMEN Y GIL CENTENO, ANTONIO.



INTRODUCCIÓN

Las caídas son la principal causa de mortalidad y morbilidad relacionadas con lesiones en las personas mayores. La actividad física juega un papel clave en la prevención de caídas, ya que limita la pérdida de masa muscular y fuerza y estimula el control postural. El entrenamiento postural, para estimular la estabilidad, también debe tener un papel importante en la prevención. (1)

Estudios previos con Pilates han demostrado que este ejercicio es un método eficaz para mejorar la fuerza isométrica, isocinética, el equilibrio estático y dinámico y algunos aspectos de la aptitud física como la fuerza de las extremidades inferiores, la capacidad aeróbica y el rango de movimiento. (2)



OBJETIVOS

- **Objetivo general**
Investigar si es más eficaz un programa de ejercicios o el pilates para reducir el riesgo de caídas.
- **Objetivo específico**
Conocer cual de las dos herramientas disminuye más la amplitud de desplazamiento del centro de gravedad.

Pregunta de investigación

¿Es más eficaz un programa de ejercicio o el pilates para reducir el riesgo de caídas en personas mayores de 65 años?



MÉTODO

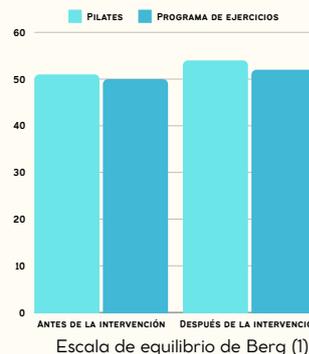
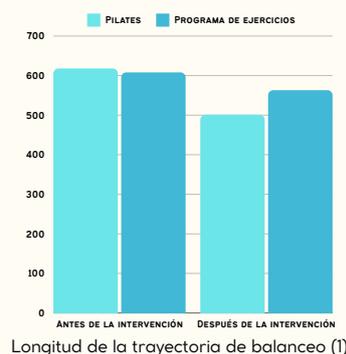
- Estrategia de búsqueda:
 - ("exercise program" OR "pilates") AND "fall prevention" AND "physical therapy".
- Población diana:
 - Personas mayores de 65 años con riesgo de caídas.
- Criterios de inclusión:
 - ECA's publicados desde 2019 y cuya población de estudio fuera mayor de 65 años.
- Criterios de exclusión:
 - ECA's basados en otras herramientas terapéuticas.

BASES DE DATOS	ENCONTRADOS	ELEGIDOS
PUBMED	11	2
PEDEro	2	0
ARTICULOS	13	2



RESULTADOS

Ambos grupos mostraron una mejora en el rendimiento, pero el grupo de Pilates registró resultados significativamente mejores que el grupo de programa de ejercicios. (1)



Pilates tuvo un mejor índice de condición funcional general que el grupo de programa de ejercicios ($P = 0,042$). La amplitud de desplazamiento del centro de presión en el plano antero-posterior disminuyó significativamente en el grupo de programa de ejercicios ($P = 0,04$). (2)



CONCLUSIONES

La implantación de un programa de pilates para personas mayores de 65 años, consigue disminuir la longitud de trayectoria de balanceo y mejora los valores en la escala de Berg. Estos datos nos indican una mejora en el equilibrio estático, que repercute directamente en la disminución del riesgo de caídas en la población. El pilates es una gran herramienta para prevenir caídas, además de mejorar la condición física general de las personas.

BIBLIOGRAFÍA

1. Patti A, Zangla D, Sahin FN, Cataldi S, Lavanco G, Palma A, Fischietti F. Ejercicio físico y prevención de caídas. Efectos de un método de entrenamiento de Pilates en comparación con un programa de actividad física general: un ensayo controlado aleatorizado. Medicina (Baltimore). 2 de abril de 2021; 100(13):E25289. doi: 10.1097/MD.00000000000025289. PMID: 33787615; PMCID: PMC8021317.
2. Carrasco-Poyatos M, Rubio-Arias JA, Ballesta-García I, Ramos-Campo DJ. Pilates vs. entrenamiento muscular en mujeres mayores. Efectos en los factores funcionales y la interacción cognitiva: un ensayo controlado aleatorizado. Physiol se comporta. 15 de marzo de 2019; 201:157-164. doi: 10.1016/j.physbeh.2018.12.008. Epub 8 de diciembre de 2018. PMID: 30529737.

