



apunts

MEDICINA DE L'ESPORT

www.apunts.org



REVISIÓN

Entrenamientos funcionales frente a específicos en la prevención de caídas en las personas mayores

Elena Rodríguez-Berzal^{a,*}, Luis Alegre Durán^a, Ignacio Ara Royo^b y Xavier Aguado Jódar^a

^a Grupo de Biomecánica Humana y Deportiva, Universidad de Castilla-La Mancha, Toledo, España

^b Grupo de Investigación GENUD Toledo, Universidad de Castilla-La Mancha, Toledo, España

Recibido el 12 de diciembre de 2012; aceptado el 14 de mayo de 2013

PALABRAS CLAVE

Caída;
Paso;
Equilibrio;
Rango de movimiento;
Agilidad;
Flexibilidad

Resumen Las caídas por pérdida de equilibrio aumentan exponencialmente con la edad en las personas mayores de las sociedades occidentales y constituyen un importante problema sanitario pero también social y económico. Para prevenirlas se propuso inicialmente el entrenamiento específico de cualidades físicas, sobre todo de la fuerza de las extremidades inferiores. No obstante, en los últimos años es cada vez más frecuente el entrenamiento basado en desplazamientos, principalmente la marcha, ya sea sola, combinada con tareas cognitivas y motrices, o con cualidades físicas. El objetivo de esta revisión ha sido comparar diferentes tipos de entrenamientos realizados en personas mayores diseñados para prevenir las caídas analizando los test usados en la evaluación del riesgo de caídas.

© 2012 Consell Català de l'Esport. Generalitat de Catalunya. Publicado por Elsevier España, S.L. Todos los derechos reservados.

KEYWORDS

Fall;
Gait;
Balance;
Range of motion;
Agility;
Flexibility

Functional vs specific training in preventing falls in the elderly people

Abstract Falls due to loss of balance increase exponentially with age in the elderly in western societies, and is a significant health, social, and economic, problem. To prevent them, training in specific physical qualities, especially the strength of legs was initially proposed. However, in recent years the training based on movements has increasingly become more common, principally the gait, either alone, combined with cognitive and motor tasks, or with physical qualities. The objective of this review was to compare different types of training used in the elderly in order to prevent falls, and analyze the test used in assessing the risk of falls.

© 2012 Consell Català de l'Esport. Generalitat de Catalunya. Published by Elsevier España, S.L. All rights reserved.

Introducción

En las sociedades occidentales las personas que sobrepasan la sexta década de vida, a medida que envejecen, aumentan exponencialmente el riesgo de sufrir una caída en la que se

* Autor para correspondencia.
Correo electrónico: elena.rodriguez.berzal@gmail.com
(E. Rodríguez-Berzal).