

El tai chi permite reducir caídas en adultos mayores y en riesgo

El tai chi es un ejercicio eficaz para mejorar el control del equilibrio y la flexibilidad en las personas mayores. Ahora, una revisión de estudios realizada por expertos de la Universidad de Jaén demuestra que esta práctica también puede ayudar a prevenir el número de caídas tanto en la población adulta mayor como en los adultos en riesgo.

SINC

4/8/2017 11:39 CEST



Según el estudio, el tai chi reduce significativamente el riesgo de caídas. Los científicos creen que hay evidencia científica para que los profesionales de la salud recomienden esta práctica en adultos mayores. / [Luisen Rodrigo](#)

El tai chi es una antigua práctica china centrada en la flexibilidad y la coordinación de todo el cuerpo, prestando atención a promover el movimiento armonizado en el espacio. Un análisis de estudios indica que esta práctica puede ayudar a reducir el número de caídas tanto en la población adulta mayor como en los adultos en riesgo. Los hallazgos, publicados recientemente en el [Journal of the American Geriatrics Society](#) ofrecen una manera simple y holística de prevenir lesiones.

"Esto sugiere que la práctica podría ayudar a proteger contra las caídas, que son la causa primaria de muerte traumática en adultos mayores y que generan una gran carga en el sistema de salud pública debido a las comorbilidades asociadas en sujetos que caen. Por lo tanto, la prevención de caídas surge como un objetivo mundial importante para las políticas de salud dirigidas a las poblaciones mayores", explica Rafael Lomas-Vega, vicedecano de Fisioterapia de la Universidad de Jaén (UJA) y miembro del grupo de investigación de este trabajo.

En cuanto a las caídas perjudiciales, algunas pruebas de muy baja calidad indican que el tai chi reduce el riesgo en un 50% a corto plazo y en un 28% a largo plazo. La práctica del tai chi puede reducir el riesgo de caídas en casi la mitad durante el primer año de seguimiento, y este efecto puede extenderse a más de un año de seguimiento, aunque la magnitud del efecto se reduce sustancialmente.

La práctica del tai chi proporciona una reducción significativa del riesgo de caídas del 43% en comparación con la de otras intervenciones a corto plazo

A largo plazo, "la práctica del tai chi puede recomendarse para prevenir caídas en adultos mayores y en adultos en riesgo. La duración de las intervenciones varió de 12 a 26 semanas, mientras que la frecuencia de las sesiones de un hora varió de una a tres veces por semana", señala Lomas-Vega. "Sin embargo, debido al pequeño número de estudios publicados, se necesitan más ensayos que investiguen el efecto del tai chi sobre las caídas perjudiciales y el tiempo hasta la primera caída".

El efecto del tai chi frente a la fisioterapia o el yoga

En su investigación, el equipo realizó una revisión sistemática en la literatura médica de los estudios pertinentes más recientes y una integración estadística de los datos de esos estudios a través de un metaanálisis. El grupo identificó 10 ensayos clínicos aleatorizados que analizaron el efecto del tai chi en comparación con otros tratamientos (como la fisioterapia convencional, el ejercicio de baja intensidad, los estiramientos o el yoga)

sobre el riesgo de caídas en los adultos en riesgo y en los adultos mayores.

En concreto, la investigación analiza el riesgo de caídas, es decir, el número de caídas reportadas por los sujetos del estudio. Este concepto es más informativo porque indica el riesgo de tener lesiones con mayor precisión. A partir de su estudio, afirman que la práctica del tai chi proporciona una reducción significativa del riesgo de caídas del 43% en comparación con la de otras intervenciones en el seguimiento a corto plazo (menos de 12 de meses) y una reducción del riesgo de caídas del 13% en el seguimiento a largo plazo (más de 12 meses).

“Según estos resultados, existen evidencias de alta calidad de que el tai chi reduce significativamente el riesgo de caídas y creemos que hay evidencia científica para que los profesionales de la salud recomienden la práctica del tai chi en adultos mayores”, concluye el investigador.

Referencia bibliográfica:

Rafael Lomas-Vega, Esteban Obrero-Gaitán, Francisco J. Molina-Ortega and Rafael Del-Pino-Casado; "Tai Chi for Risk of Falls. A Meta-analysis" *Journal of the American Geriatrics Society*; 24 julio de 2017 | DOI: 10.1111/jgs.15008

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

TAI CHI | PREVENCIÓN | SALUD | CAÍDAS | ADULTOS | RIESGO | MAYORES |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)

