

TALLER SOBRE EL EQUILIBRIO Y LA PROPIOCEPCIÓN

Workshop on Balance and Proprioception

Luis POLO-FERRERO

Facultad de Enfermería y Fisioterapia. Universidad de Salamanca. C/ Donantes de Sangre, s/n. 37007 Salamanca

*Correo-e: pfluis@usal.es

Palabras clave: equilibrio; propiocepción; vista; entrenamiento; estabilidad; coordinación.

El equilibrio y la propiocepción son dos capacidades distintas que se pueden aprender y dependen mucho del contexto en el que estemos, y muchas veces se confunden. Durante el taller se trató de diferenciar y definir el equilibrio como la capacidad que tiene el cuerpo para mantenerse en equilibrio tanto en movimiento como en reposo, y la propiocepción como la capacidad para detectar la posición, el movimiento y la orientación de las diferentes partes del cuerpo sin depender de la visión.

Los problemas de equilibrio suelen aparecer en personas mayores, mayoritariamente en aquellas que sufren sarcopenia y aquellas que presentan comorbilidades. Sin embargo, también puede afectar a las personas más jóvenes.

Existen diferentes factores que van a influir en ambas capacidades como la edad; enfermedades como la enfermedad de Menière, ictus; esclerosis múltiple, entre otras alteraciones; medicamentos como antipsicóticos, ansiolíticos o anti-depresivos, o el ambiente (iluminación, tipo de superficie, obstáculos, etc.).

Los sistemas que influyen en el equilibrio son el sistema musculoesquelético, el sistema nervioso central y los sistemas sensoriales (sistema vestibular, visual y propioceptivo). La afectación de cualquiera de estos sistemas influirá de manera importante en el mantenimiento del equilibrio, por lo que la cooperación de todos los sistemas es indispensable.

Los sistemas sensoriales se pueden perturbar en el momento para ver cómo un déficit de un sistema específico puede afectar a nuestro equilibrio. Durante el taller se debatió sobre la importancia de cada uno de los sistemas sensoriales y se realizaron una serie de pruebas donde los participantes comprobaron de primera mano estas perturbaciones. Se realizaron diferentes pruebas: paseo con pies en tándem y mantenerse con una pierna de pies con ojos abiertos y ojos cerrados, tests propioceptivos cervicales, test de Fukuda, comprobación de la orientación espacial estática, comprobación de la línea de gravedad, prueba dedo-nariz, prueba de reacción de salida de base de sustentación, tests propioceptivos del miembro superior, entre otros. Todos ellos para poner a prueba la capacidad de equilibrio y comprobar el correcto funcionamiento del sistema propioceptivo.

Al finalizar se trató de debatir si el equilibrio se puede considerar como el sexto sentido, llegando a la conclusión de que el sexto sentido debería ser la propiocepción (sentido del movimiento del cuerpo humano) y el equilibrio una capacidad (mantener el cuerpo estable) que engloba a más sentidos (vista y oído).

BIBLIOGRAFÍA

1. Behm D *et al.* Training for balance and stability: A review of the literature; 2004.
2. McGibbon C *et al.* Balance training for elderly people; 2019.
3. Robbins DW *et al.* The role of proprioception in the management and rehabilitation of athletic injuries; 2013.
4. Rogers ME. Balance and mobility in older adults; 2003.