

REDUCE LAS POSIBILIDADES DE SUFRIR FRACTURAS

El Tai Chi reduce el riesgo de caídas y la presión arterial

Pese a que aún no hay suficiente evidencia científica, la práctica del Tai Chi, cada vez más extendida, parece reducir el riesgo de caídas y de fracturas, además de mejorar las cifras de presión arterial y estar indicado en dolor crónico osteomuscular.

Isabel Gallardo Ponce - Martes, 29 de Septiembre de 2009 - Actualizado a las 00:00h.



Tai Chi

"El Tai Chi está catalogado como uno de los ejercicios aeróbicos recomendables especialmente para personas de edad avanzada, ya que combina la respiración, el equilibrio y la coordinación. Además, se realiza de forma lenta, lo cual permite a las personas que tengan algún problema en las articulaciones seguirlo bastante bien", dice Ampar Cuxart, jefa del Servicio de Rehabilitación del Hospital Valle de Hebrón, en Barcelona.

Esta práctica oriental es una actividad física de baja intensidad, que utiliza movimientos controlados y lentos en combinación con la respiración, que a su vez, dirige el movimiento. Por otro lado, según Cuxart, "hay evidencia científica de que su práctica puede ser beneficiosa para evitar el riesgo de caídas en mayores, al trabajar el equilibrio y la coordinación para evitar la progresión de pérdida de masa ósea en los adultos. Asimismo, para patologías concretas, lesiones tendinosas, articulares, etc., no hay estudios ni conocimiento ni se ha buscado ese beneficio".

El Tai Chi parece producir beneficios en pacientes con dolores crónicos osteomusculares, osteoporosis, Parkinson y

El Tai Chi produce actividad cardiovascular ya que es un ejercicio aeróbico. Su práctica ayuda a la concentración, eleva la sensación de bienestar, reduce el estrés, mejora la postura y la circulación, trabaja las articulaciones completas y mejora el dolor crónico osteomuscular.

"En personas que han padecido una fractura de cadera y que, por lo tanto, si sufren una nueva podrían fracturarse la cadera contralateral, su práctica reduce

cardiopatías

el riesgo de caídas, y así disminuye el riesgo de roturas".

Asimismo, también hay evidencias de que mejora los niveles de presión arterial en pacientes hipertensos y de que supone beneficios en Parkinson. Inmaculada

García Montes, presidenta de la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física, subraya que "cada día existen más publicaciones de los beneficios que produce el ejercicio en diferentes procesos patológicos, y se ha visto que la modalidad en forma de Tai-Chi tiene sus indicaciones y los pacientes se pueden beneficiar de sus efectos.

En los programas de Medicina Física y Rehabilitación no se prescriben de manera sistemática ni como medida habitual de terapia física -ya que no esta dentro de la cartera de servicios de la sanidad publica- pero sí pueden recomendarse dentro de un programa general de actividad física" al aconsejarle al paciente que realice ejercicio comunitario, como natación, Pilates, Tai Chi, etc..

En cualquier caso, García sostiene que el médico rehabilitador debe realizar el diagnóstico de certeza y valorar de forma exhaustiva las comorbilidades del paciente antes de recomendar el tipo de ejercicio que debe realizar. Para la rehabilitación de lesiones en atletas el Tai Chi "no suele ser habitual. Sus lesiones se tratan con terapias físicas como ultrasonidos, láser, cinesiterapia... y no contamos con suficiente apoyo científico para establecer su indicación".