



ARGENTINA

PRACTICAR TAICHI MEJORA EL EQUILIBRIO EN SEIS SEMANAS

Un estudio mostró que su práctica es útil en la rehabilitación de personas que sufrieron un ACV



Las personas que han sufrido un **accidente cerebrovascular (ACV)** que practican taichi pueden mejorar su equilibrio y reducir así el riesgo de caídas, según afirman los investigadores.

En un artículo publicado recientemente en la revista

especializada *Neurorehabilitation and Neural Repair*, los investigadores reportan la mejoría en los voluntarios después de tan sólo unas **seis semanas de entrenamiento** en esta disciplina oriental.

La autora principal del estudio fue la doctora Stephanie S. Y. Au-Yeung, investigadora de la Universidad Politécnica de Hong Kong.

En estudios previos, una de las coautores del trabajo, la doctora Christina W. Y. Hui-Chan, había hallado que la práctica de taichi mejoraba el equilibrio en las personas mayores sanas.

Pero en este nuevo estudio, los investigadores quisieron ver si el mismo efecto que habían observado en personas sanas podía ser obtenido también en aquellas que habían sufrido un ACV.

Cómo se realizó el estudio

Los investigadores realizaron su estudio sobre 136 personas que habían sufrido un accidente cerebrovascular en los seis meses previos al inicio de la investigación, y las dividieron en dos grupos.



Durante doce semanas, un grupo realizó ejercicios comunes, mientras que el segundo grupo practicó una versión modificada del taichi.

Los participantes del grupo que realizaba taichi se juntaban una vez por semana durante una hora para practicarlo, pero se les pedía también que lo practicaran en sus hogares, durante por lo menos otras tres horas semanales.

Mientras que el grupo que realizaba ejercicios comunes mostró poca mejoría en el equilibrio, aquellos que participaron del grupo de taichi realizaron significativos avances cuando fueron sometidos a tests en los que debían cambiar el peso del cuerpo de un pie a otro.

Otro test en el que también obtuvieron mejores resultados se basaba en

ejercicios en los que debían mantener la estabilidad mientras estaban parados sobre una plataforma que imitaba el movimiento de un colectivo.

El beneficio de practicar taichi, según dijeron los investigadores de la Universidad Politécnica de Hong Kong, es que una vez que las personas han aprendido los movimientos, pueden practicarlo sin necesidad de contar con el control de un profesor. Aun así, agregaron los autores del estudio, algunos pacientes abandonaron su práctica una vez que el entrenamiento había terminado. Habría más posibilidades de que continuaran practicándolo, afirma el estudio, si el taichi estuviese disponible en lugares tales como centros comunitarios.

Prof. Jose Luis Arnedo

Presidente y Director Técnico de la Asociación Argentina de Wushu & TaiChiChuan LongHuQuan.

www.wushulonghuquan.com.ar

www.chentaichi.com.ar