

DESCRIPCIÓN DE LA TRANSFERENCIA DE SENTADO A POSICIÓN DE PIE EN ADULTOS MAYORES CON Y SIN RIESGO DE CAÍDAS

**YENIFER OJEDA GALLARDO
CAMILA TAPIA NEIRA
LICENCIADO EN KINESIOLOGIA**

RESUMEN

El adulto mayor (AM) sufre diversos cambios que son propios del envejecimiento, los cuales contribuyen a aumentar las caídas recurrentes que sufren las personas mayores, principalmente en una de las actividades más exigentes de la vida diaria, como lo es la transferencia de sentado a posición de pie.

Por tanto, el objetivo de esta revisión bibliográfica es describir la transferencia de sentado a posición de pie en los AM con y sin riesgo de caídas, a través de los factores biomecánicos, como el centro de presión (CoP), centro de masa (CoM), torque articular, tiempo de transferencia, entre otros.

Se revisaron diferentes bases de datos, obteniendo estudios review y original research además, de material bibliográfico impreso de los últimos 11 años que cumplieran con los criterios de selección. Según la literatura, se concluye que los factores biomecánicos que varían en la transferencia de sentado a posición de pie entre los AM con y sin riesgo de caídas son: el aumento en la inclinación de tronco, disminución de la velocidad vertical del CoM, aumento de la dispersión del CoP, menor torque articular de rodilla, aumento en el tiempo de realización de la transferencia, alteración de la sensibilidad y disminución de la fuerza muscular de los miembros inferiores.