

---

**ENTRENAMIENTO PLIOMÉTRICO EN LA ACTIVACIÓN NEUROMUSCULAR  
DE TOBILLO EN SUJETOS FÍSICAMENTE ACTIVOS CON INESTABILIDAD  
CRÓNICA: UNA REVISIÓN DE LA LITERATURA**

**NICOLÁS ELÍAS PALMA JIMÉNEZ  
SEBASTIÁN IGNACIO ROMERO VEGA  
MATÍAS ESTEBAN SALGADO TAPIA  
LUIS FELIPE VERDEJO ZÚÑIGA  
KINESIÓLOGO**

**RESUMEN**

Introducción: los esguinces laterales de tobillo son unas de las lesiones más comunes en la población general y la más frecuente en jóvenes físicamente activos. Se ha establecido que un 40% de las personas que sufren de esta lesión desarrollan Inestabilidad Crónica de Tobillo. Dentro de los desafíos en las disfunciones de tobillo ha aparecido la pliometría como una posible estrategia de rehabilitación. Objetivo: revisar el efecto de un programa de entrenamiento pliométrico sobre la actividad neuromuscular de tobillo en personas físicamente activas que presentan inestabilidad crónica de tobillo. Metodología: esta revisión de la literatura se obtuvo de las bases de datos Pubmed, Web of Science, Scopus y EBSCO, que incluyó ensayos controlados aleatorizados que han analizado el entrenamiento pliométrico en base a la actividad neuromuscular en sujetos físicamente activos con inestabilidad crónica de tobillo durante los últimos 5 años. Conclusión: si bien la información es limitada, el uso de una intervención basada en saltos pliométricos podría ser una herramienta terapéutica capaz de generar mejoras en la activación neuromuscular de los músculos del tobillo con ICT.

**ABSTRACT**

Introduction: Lateral ankle sprains are one of the most common injuries in general population, and the most frequent in physically active young people. It has been established that 40% of people who suffer from this injury develop Chronic Ankle Instability. Within the challenges in ankle dysfunctions, plyometrics has emerged as a possible rehabilitation strategy. Objective: To check the effect of a plyometric training program on ankle neuromuscular activity in physically active individuals with chronic ankle instability. Methodology: The literature review is based on PubMed, Web of Science, Scopus and EBSCO data, including randomized controlled trials that have analyzed the plyometric training based on ankle neuromuscular activity in physical active individuals with chronic ankle instability over the last five years. Conclusion: Even tough information its limitedated the use of an intervention based on plyometric jumps could be a therapeutic tool capable of generating improvements in the neuromuscular activation of ankle muscles with CTI