



EFFECTO DE LA ELECTROESTIMULACIÓN SOBRE LA GRASA CORPORAL EN MUJERES MADURAS QUE REALIZAN EJERCICIO.

Karina Yazmin Guzmán Quintana¹, Jose Roberto Granados Carrillo¹, Cristian Uriel Rosete Villegas¹

¹ Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM. lunawest94@gmail.com

El sobrepeso y la obesidad representan un problema de salud pública que afecta a nivel nacional. El compromiso del personal de salud con la población es amplio, debido a los aspectos en los que repercute éste problema. Adoptar las nuevas tecnologías en bienestar de la sociedad es una tarea importante para un equipo de salud. Una de las técnicas utilizadas últimamente para fines estéticos ha sido la electroestimulación, sin embargo, ésta técnica ofrece más beneficios, uno de ellos es la pérdida de grasa corporal, el cual se evalúa en este estudio.

Objetivo. Aplicar un programa de electroestimulación que favorezca la pérdida de grasa corporal en mujeres adultas de la tercera a la cuarta década de vida.

Metodología. Estudio experimental, prospectivo, longitudinal, analítico de nivel aplicativo. Se manejó un grupo control y un grupo experimental para la recolección de datos durante 6 semanas. Se utilizó una cédula de cotejo para las mediciones diarias. Se realizó la base de datos utilizando la prueba t de muestras independientes para la comparación grupo control-grupo experimental y prueba t para muestras relacionadas para la comparación de mediciones basales y experimentales para el análisis estadístico.

Resultados. Se evaluaron 12 variables, de las cuales sólo 3 mostraron una diferencia significativa entre el grupo control y el experimental: Porcentaje de grasa corporal, índice cintura-cadera y pliegue de la pantorrilla.

Conclusión. La electroestimulación es una terapia complementaria que permite acelerar el proceso de pérdida de grasa corporal, además de la disminución de los perímetros cintura-cadera que tienen gran impacto en el estado de salud, siendo así una opción viable para las personas de edad madura que ya no pueden realizar jornadas intensas y duraderas de ejercicio.