

# EQUILIBRIO

La propiocepción, dentro del sistema somatosensorial, consiste en la capacidad de sentir tanto la posición del cuerpo en el espacio, como la orientación y el movimiento. Esto se debe gracias a que en nuestro cuerpo tenemos unos receptores mecánicos encargados de informar al sistema nervioso, y estos (receptores propioceptivos) se encuentran en mayor cantidad en estructuras como musculo, tendón, ligamento y cápsula.

Uno de los factores influyentes en la propiocepción será la estabilidad articular, estática y dinámica. Los sistemas somatosensorial, visual y vestibular trabajan en conjunto para proporcionarnos lo que conocemos como equilibrio o balance.

Las pruebas que nos permiten valorar esta capacidad son:

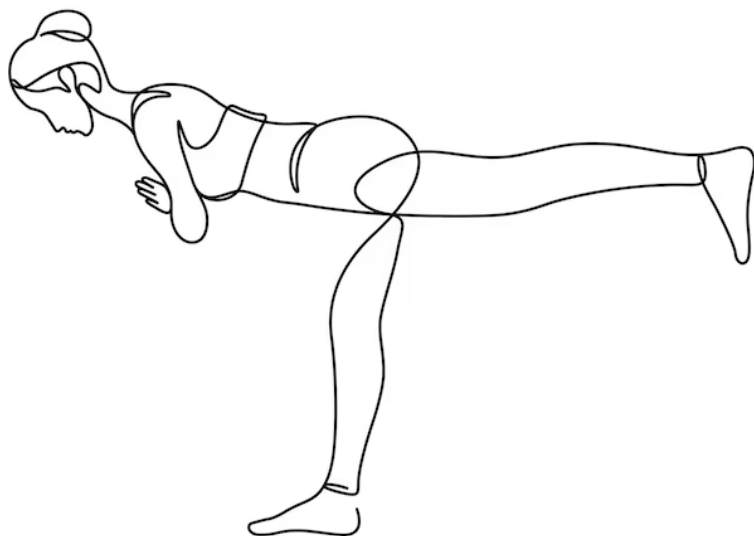
- **BESS Test**

Balance Error Scoring System (BESS Test) consiste en 3 mini pruebas: de pie sobre los dos pies (manos en las caderas y los pies juntos), solo una pierna apoyada (de pie sobre la pierna no dominante con las manos en las caderas) y una posición de tándem (pie no dominante detrás del pie dominante). Las posturas se realizan sobre una superficie firme y en una superficie de espuma con los ojos cerrados. Un error se define como abrir los ojos, levantar las manos de las caderas, caminar, tropezar, caer fuera de posición o elevar el antepié o talón.

- **One Leg Balance Test**

La prueba de equilibrio sobre una sola pierna fue descrita en 1965. Consiste en estar parado en un pie, descalzo, con la rodilla contralateral doblada y que no toque el suelo. Desde esa posición se mide el tiempo hasta que se toquen ambas piernas, se toque el suelo con el pie levantado o se pierda el equilibrio. Esta prueba tiene múltiples variaciones: se puede medir con ojos abiertos o cerrados, con los brazos en cruz o con

brazos pegados al cuerpo, etcétera, pero será necesario realizarse siempre de la misma forma cuando quieran compararse los resultados obtenidos.



**Referencia:**

*López Pablo de Santiago(s.f.) Evaluación del equilibrio. One Leg Balance Test. Recuperado de:*  
<https://blog.fisiosite.com/fisioterapia/fisioterapia-en-la-actividad-fisica-y-deporte/evaluacion-del-equilibrio/>