

¿Es realmente efectivo el entrenamiento con electroestimulación?

La electroestimulación en sí no es más que el envío de un estímulo eléctrico a nuestras fibras musculares para que éstas se contraigan de forma involuntaria, es decir, sin que nosotros tengamos que realizar movimiento o esfuerzo alguno

Seguramente conoces de qué se trata la electroestimulación, pues no es un concepto nuevo sino que se usa ampliamente en fisioterapia y también aplicado al deporte. Sin embargo, un nuevo uso de esta herramienta es la que se combina al deporte, es decir, el entrenamiento con electroestimulación. Hoy nos preguntamos, ¿realmente funciona?

Electroestimulación global, ¿de qué se trata?

La electroestimulación en sí no es más que el envío de un estímulo eléctrico a nuestras fibras musculares para que éstas se contraigan de forma involuntaria, es decir, sin que nosotros tengamos que realizar movimiento o esfuerzo alguno.

De allí que el principal uso que siempre se le ha dado a la electroestimulación es para rehabilitación o recuperación de lesiones, porque permite que los músculos continúen activos aun cuando por determinada razón no podemos entrenar ni movernos como antes.

Sin embargo, hoy en día se utiliza bajo una nueva forma: entrenamiento con electroestimulación o electroestimulación global. Es decir, ya no se trata de colocar electrodos en una zona concreta del cuerpo o de hacer una aplicación local, sino más bien de enviar estímulo a múltiples fibras musculares mientras nos ejercitamos.

Para ello, debemos colocarnos un chaleco, o mejor dicho, un traje completo con electrodos que cubre el torso en su porción anterior y posterior, muslos para estimular cuádriceps y/o femorales y también bíceps para no dejar fuera los brazos.

Este traje se coloca sobre unas mallas y camiseta de algodón que permita que se transmita la humedad pues ello es necesario para que pase la corriente de los electrodos a nuestros músculos.

El traje se sujeta bien al cuerpo para que cada electrodo permanezca en el lugar correcto mientras entrenamos y éste, generalmente va unido a una consola mediante cables, desde donde podemos regular la intensidad del impulso eléctrico enviado acorde al entrenamiento que se realiza.

Las sesiones de entrenamiento con electroestimulación generalmente se desarrollan por intervalos de diferentes ejercicios y su duración suele ser de 20 minutos o menos.

¿Realmente funciona?

Acostumbrados a la clásica publicidad de faja abdominal con electrodos que se muestra colocada en una persona tumbada en un sillón sin hacer esfuerzo alguno, nos hemos vuelto escépticos a la electroestimulación al pensarlo como un producto milagroso más del montón.

Sin embargo, la electroestimulación sumada al entrenamiento es un concepto relativamente nuevo que tiene por finalidad potenciar resultados del ejercicio que realizamos al incrementar la intensidad de trabajo.

Al respecto, pocos estudios han evaluado su eficacia. De hecho, un estudio realizado en 2008 concluye que la tasa metabólica es similar en personas que utilizaban electroestimulación y en personas que entrenan convencionalmente.

Sin embargo, el efecto puede ser muy diferente si combinamos entrenamiento más electroestimulación correctamente o si no somos personas entrenadas, pues en mujeres no deportistas de más de 75 años de edad si se han observado mejoras en la grasa corporal y abdominal tras un año de uso.

Asimismo, quienes han probado la electroestimulación global junto al entrenamiento refieren percibir una gran intensidad de trabajo y sensaciones de un esfuerzo físico adecuado días después de una sesión, incluso en quienes acostumbran a entrenar habitualmente.

De hecho, un estudio realizado en 2012 confirma lo antes dicho al concluir que en personas entrenadas el uso de la electroestimulación global mejoró las capacidades de fuerza máxima, fuerza-velocidad y potencia.

Para tener en cuenta

Es claro que el entrenamiento con electroestimulación puede ofrecer grandes beneficios, pero para ello, es fundamental que se encuentre adecuadamente aplicado y supervisado por profesionales conocedores del tema.

De lo contrario, una sesión de sólo 20 minutos puede ocasionar daños muy severos, si por ejemplo se supera la intensidad adecuada y ocasiona rotura de fibras musculares o rabdomiólisis. De hecho, hay casos documentados y en Sevilla fueron reportados dos casos recientemente en los cuales las personas debieron ser hospitalizadas tras sesiones de prueba con electroestimulación.

Esto no hace más que confirmar que la electroestimulación global junto al entrenamiento debe ser aplicada por profesionales conocedores de la herramienta, de manera de aplicarla a la intensidad correcta y adecuada a nuestro nivel de entrenamiento y características físicas.

Asimismo, es importante saber que en mujeres embarazadas, personas con trombosis activas, arritmias o marcapasos la electroestimulación no es posible, sino que su uso es recomendable como

complemento del entrenamiento en personas sanas únicamente y siempre, bajo la supervisión de profesionales en la materia.

La noticia Entrenamiento con electroestimulación, ¿realmente funciona? fue publicada originalmente en Tendencias Hombre por Gabriela Gottau .

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Sociedad Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>