

## TABLA DE CONTENIDOS

DERECHOS DE AUTOR.....	2
DEDICATORIA.....	3
AGRADECIMIENTOS.....	4
RESUMEN.....	10
ABSTRACT.....	12
1. INTRODUCCIÓN.....	14
1.2. Pregunta de investigación.....	17
1.3. Objetivos.....	17
1.3.1. Objetivo general.....	17
1.3.2 Objetivos específicos.....	17
2. DESARROLLO.....	19
2.1. Musculatura respiratoria.....	19
2.1.1. Diafragma.....	20
2.1.2. Músculos intercostales y accesorios.....	21
2.2. Efectos del ejercicio intenso en el sistema cardiovascular.....	22
2.3. Fatiga muscular y metabo reflejo.....	23

2.4. Entrenamiento musculatura inspiratoria.....	25
3. METODOLOGÍA.....	27
3.1. Búsqueda bibliográfica.....	27
3.1.1. Método de búsqueda para la identificación de estudios.....	27
3.2. Estrategia de búsqueda.....	28
3.2.1. Palabras claves y términos mesh .....	28
3.2.2. Número de artículos encontrados .....	28
3.3. Criterios de selección de estudios.....	33
3.3.1. Año de publicación de los estudios .....	33
3.3.2. Tipo de estudio .....	33
3.3.3. Tipo de participantes .....	33
3.3.4. Tipo de intervención .....	34
3.3.5. Tipo de resultados .....	34
4. RESULTADOS.....	35
4.1. Entrenamiento de la musculatura inspiratoria y su efecto sobre la presión arterial en reposo y en ejercicio.....	35
4.2. Entrenamiento de la musculatura inspiratoria y su efecto en la distribución del flujo sanguíneo durante el ejercicio.....	39
4.3 Entrenamiento de la musculatura inspiratoria y su efecto en la actividad nerviosa simpática.....	42

5. DISCUSIÓN.....	47
5.1. Efectos del EMI en la actividad nerviosa simpática y los mecanismos por los cuales el EMI genera cambios en esta variable.....	47
5.2. Efectos del EMI en la actividad nerviosa simpática y los mecanismos por los cuales el EMI genera cambios en esta variable.....	50
5.3. Efectos del EMI en la actividad nerviosa simpática y los mecanismos por los cuales el EMI genera cambios en esta variable.....	52
5.4. Limitaciones: Revisión bibliográfica.....	57
5.5. Proyecciones.....	58
6. CONCLUSIÓN.....	59
7. GLOSARIO.....	61
8. REFERENCIAS.....	62

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Resumen de datos y recopilación de estudios, basados en el entrenamiento de la musculatura inspiratoria y la variable cardiovascular de .....	37
Tabla 2. Resumen de datos y recopilación de estudios, basados en el entrenamiento de la musculatura inspiratoria y la variable de flujo sanguíneo.....	41
Tabla 3. Resumen de datos y recopilación de estudios, basados en el entrenamiento de la musculatura inspiratoria y la actividad nerviosa y simpática.....	45

## ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1: Flujograma de búsqueda para “Inspiratory muscle training” AND “blood pressure” .....	30
Ilustración 2: Flujograma de búsqueda para “Inspiratory muscle training” AND “blood flow” .....	31
Ilustración 3: Flujograma de búsqueda para “Inspiratory muscle training” AND “sympathetic activity” .....	32