
**REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA: EFECTOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA
MUSCULATURA INSPIRATORIA EN LAS VARIABLES CARDIOVASCULARES**

**FABIANA JOSÉ FLORES JOFRÉ
YANIRA SCARLETH HERNÁNDEZ HERNÁNDEZ
TAMARA DOMINIQUE HERNÁNDEZ VERGARA
JORGE LUCIANO MUÑOZ ZAMORANO
KINESIÓLOGO**

RESUMEN

Objetivo: revisar la literatura de los últimos 10 años, relacionada con los mecanismos fisiológicos por los cuales el entrenamiento de la musculatura inspiratoria (EMI) provoca cambios en las variables cardiovasculares. Metodología: la búsqueda de artículos se realizó en 2 plataformas electrónicas: Pubmed y Web of science. La selección de artículos se limitó aplicando filtros del año de la publicación (2012 - 2022). Los evaluadores en primera instancia incluyeron los estudios de caso control, ensayo clínico aleatorizado y reporte de caso. En segunda instancia se incluyeron los artículos con sujetos sanos y con patologías cardíacas, sujetos físicamente activos y sedentarios. Los artículos no incorporados se descartaron mediante los criterios de exclusión ya sea revisiones bibliográficas, los metaanálisis y cartas al editor. Resultados: el entrenamiento de la musculatura inspiratoria tiene efectos positivos en la presión arterial, disminuyendo la presión diastólica y sistólica en sujetos con hipertensión arterial y en sujetos sanos. Además de disminuir el secuestro de flujo sanguíneo desde zonas periféricas en sujetos con insuficiencia cardíaca crónica y en sujetos sanos. Por otro lado, se evidencia disminución de la actividad del nervio simpático muscular en sujetos que padecen Insuficiencia crónica, hipertensión y en sujetos sanos. Conclusión: según los resultados obtenidos, el entrenamiento de la musculatura inspiratoria produce efectos favorables en las variables cardiovasculares autonómicas. No obstante, aún existe controversia sobre los mecanismos fisiológicos mediante los cuales se generan estos cambios.

ABSTRACT

Objective: to review the literature of the last 10 years, related to the physiological mechanisms by which inspiratory muscle training (IMT) causes changes in cardiovascular variables. Methodology: the search for articles was carried out on 2 electronic platforms: Pubmed and Web of science. The selection of articles was limited by applying filters of the year of publication (2012 - 2022). The evaluators in the first instance included the case control studies, randomized clinical trial and case report. In the second instance, articles with healthy subjects and with cardiac pathologies, physically active and sedentary subjects were included. Unincorporated articles were discarded using the exclusion criteria of literature reviews, meta-analyses, and letters to the editor. Results: inspiratory muscle training has positive effects on blood pressure, lowering diastolic and systolic pressure in subjects with arterial hypertension and in healthy subjects. In addition to reducing the sequestration of blood flow from peripheral areas in subjects with chronic heart failure and in healthy subjects. On the other hand, there is evidence of a decrease in the activity of the muscular sympathetic nerve in subjects suffering from chronic insufficiency, hypertension and in healthy subjects. Conclusion: according to the results obtained, inspiratory muscle training produces favorable effects on autonomic cardiovascular variables. However, there is still controversy about the physiological mechanisms by which these changes are generated.