



Secretaría General

Demuestran que bailar mejora notablemente la presión arterial, el sueño y la calidad de vida en mujeres hipertensas

17/10/2016

Un estudio liderado por la **Universidad de Granada confirma que un programa de baile-entrenamiento específico y progresivo realizado durante 8 semanas mejora la salud de mujeres de mediana edad prehipertensas e hipertensas**

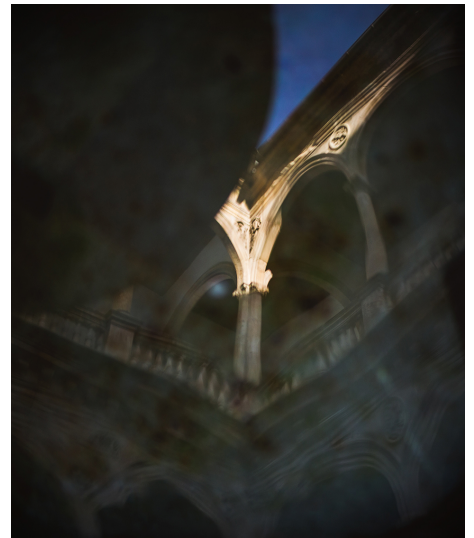
Un estudio liderado por la **Universidad de Granada (UGR)** ha demostrado que bailar mejora notablemente la presión arterial, el sueño y la calidad de vida en mujeres de mediana edad prehipertensas e hipertensas.

Este trabajo, publicado en la revista Medicina Clínica, ha sido realizada por investigadoras de los departamentos de Fisioterapia y Fisiología de la **UGR**, del Instituto de Investigación Biosanitaria y de la Unidad Docente de Medicina Familiar y Comunitaria de Córdoba.

En la investigación participaron un total de 67 mujeres de mediana edad prehipertensas e hipertensas. Los científicos diseñaron un ensayo aleatorizado y controlado, donde las participantes fueron asignadas a uno de 2 grupos: grupo control (donde las participantes continuaron con sus actividades y medicación habitual) o grupo de terapia de baile (donde las participantes siguieron un programa de terapia de baile, además de su medicación).

La intervención consistió en un programa de baile-entrenamiento específico y progresivo realizado durante 8 semanas, a razón de 3 sesiones semanales. Los pasos de baile fueron específicamente seleccionados para mejorar el equilibrio, desplazando el cuerpo y reubicando el centro de gravedad.

Las medidas analizadas fueron la presión arterial, la calidad del sueño y la calidad de



<http://secretariageneral.ugr.es/>

vida, estas 2 últimas medidas por el Pittsburgh Sleep Quality Index y el Cuestionario Europeo sobre Calidad de Vida, respectivamente.

Los resultados demostraron que el grupo de intervención informó de mejoras significativas en los valores de la presión arterial, así como en la calidad del sueño y la calidad de vida en comparación con el grupo control.

Referencia bibliográfica:

Effects of a dance therapy programme on quality of life, sleep and blood pressure in middle-aged women: A randomised controlled trial

María Serrano-Guzmán, Carmen M. Valenza-Peña, Carmen Serrano-Guzmán, Encarnación Aguilar-Ferrándiz, Gerald Valenza-Demet, Carmen Villaverde-Gutiérrez

Medicina Clínica doi: 10.1016/j.medcli.2016.06.030

Contacto:

María Carmen Villaverde Gutiérrez

Departamento de Fisiología de la [Universidad de Granada](#)

Teléfono: 958242362

Correo electrónico: LINK: --LOGIN--d6de714f97da80369535ad683345b882ugr[dot]es -
> --LOGIN--d6de714f97da80369535ad683345b882ugr%5Bdot%5Des