

## Aproximaciones sobre la danza como estrategia gerontológica para evitar el riesgo de caídas en personas mayores

### Approaches to dancing in the elderly to avoid the risk of falls

*Lesly Nahomi Chávez Roque<sup>a</sup>, Lydia López Pontigo<sup>b</sup>, Edwin Gualberto Barrón Calva<sup>c</sup>, Ariana Omaña Covarrubias<sup>d</sup> Abelardo del Ángel Castillo<sup>e</sup>*

#### Abstract:

The aging population in Mexico and the world poses important public health challenges, with falls being one of the main problems affecting the autonomy and quality of life of the elderly. Prevention requires comprehensive strategies that contemplate the physical, cognitive, emotional and social. In this sense, dance emerges as an effective alternative, since it improves balance, strength and coordination, while stimulating memory, attention and socialization. So the objective of this article is to identify the importance of dance as a gerontological strategy to avoid the risk of falls in the elderly. It is concluded that the practice of dance contributes to reducing fragility, preventing falls and promoting active and healthy aging, becoming a key interdisciplinary tool within gerontological programs.

#### Keywords:

*Elderly people, dance, healthy aging, falls*

#### Resumen:

El envejecimiento poblacional en México y el mundo plantea importantes retos de salud pública, siendo las caídas uno de los principales problemas al afectar la autonomía y calidad de vida de las personas mayores. La prevención requiere estrategias integrales que contemplen lo físico, cognitivo, emocional y social. En este sentido, la danza surge como una alternativa efectiva, ya que mejora el equilibrio, la fuerza y la coordinación, al mismo tiempo que estimula la memoria, la atención y la socialización. Por lo que el objetivo de este artículo es identificar la importancia de la danza como estrategia gerontológica para evitar el riesgo de caídas en personas mayores. Se concluye que la práctica de la danza contribuye a reducir la fragilidad, prevenir caídas y fomentar un envejecimiento activo y saludable, convirtiéndose en una herramienta interdisciplinaria clave dentro de los programas gerontológicos.

#### Palabras Clave:

*Personas mayores, danza, envejecimiento saludable, Caídas*

### Introducción

La organización Panamericana de la Salud (OPS, 2020) estima que para el 2030, 1 de cada 6 personas tendrán 60 años, así mismo se proyecta que el 36% en las Américas

serán personas mayores con referencia al año 2019 que se tenía un 16%, estos datos manifiestan las necesidades de crear estrategias y programas que garanticen un envejecimiento saludable.

El envejecimiento poblacional en México se caracteriza por

<sup>a</sup> Estudiante de la Maestría en Gerontología de la Salud, Instituto de Ciencias de la Salud| Área Académica de Gerontología | Pachuca-Hidalgo | México, <https://orcid.org/0009-0006-1334-1906>, Email: [ch3774491@uaeh.edu.mx](mailto:ch3774491@uaeh.edu.mx)

<sup>b</sup> Profesor Investigador de Tiempo Completo, Autor de correspondencia Instituto de Ciencias de la Salud| Área Académica de Gerontología | Pachuca-Hidalgo | México, <https://orcid.org/0000-0001-6901-7909>, Email: [lydial@uaeh.edu.mx](mailto:lydial@uaeh.edu.mx)

<sup>c</sup> Profesor por asignatura, Instituto de Ciencias Sociales y Humanidades| Área Académica de Sociología y Demografía | Pachuca-Hidalgo | México, <https://orcid.org/0000-0001-6581-7298>, Email: [edwin\\_barron@uaeh.edu.mx](mailto:edwin_barron@uaeh.edu.mx)

<sup>d</sup> Profesor Investigador de Tiempo Completo, Instituto de Ciencias de la Salud| Área Académica de Nutrición | Pachuca-Hidalgo | México, <https://orcid.org/0000-0002-8649-8617>, Email: [aomana@uaeh.edu.mx](mailto:aomana@uaeh.edu.mx)

<sup>e</sup> Profesor de Tiempo Completo, Escuela Preparatoria 3 | Pachuca-Hidalgo | México, <https://orcid.org/0009-0009-5975-8506>, Email: [abelardo\\_delangel@uaeh.edu.mx](mailto:abelardo_delangel@uaeh.edu.mx)

el incremento progresivo de personas mayores, actualmente en México, el Consejo Nacional de Población estimó que existen 17,121,580 millones de personas mayores, lo cual representa el 12.8% de la población total (INEGI, 2022).

A mediados del siglo pasado comenzó a evidenciarse un fenómeno importante a nivel mundial, el envejecimiento poblacional, en donde existe un incremento gradual de personas mayores. Este fenómeno es influido por la disminución de la mortalidad, lo que incrementa la esperanza de vida. Esto, junto con los desarrollos científicos, tecnológicos, educativos y sociales, ha logrado que las personas vivan más años. (De las Personas Adultas Mayores, s.f.)

Es por ello que surge la necesidad de combatir los principales riesgos que comprometen la calidad de vida de las personas mayores. Uno de los principales problemas son las caídas, que representa uno de los problemas de salud pública más relevantes, dicho problema está asociado a lesiones, pérdida de independencia y incremento alto de la dependencia funcional.

Para poder prevenirlos se requiere un enfoque integral, en donde se implementen estrategias físicas, cognitivas, emocionales y sobre todo sociales.

La danza es una alternativa de intervención gerontológica, favoreciendo el equilibrio, la coordinación y fuerza muscular, factores importantes para disminuir la probabilidad de caídas. Así también se trabaja la estimulación cognitiva, la atención y socialización, lo cual convierte a la danza en una herramienta interdisciplinaria que ayuda a que las personas mayores tengan un envejecimiento saludable.

### **Envejecimiento Saludable**

El envejecimiento es un proceso que inicia desde el nacimiento y termina con la muerte. Este proceso se encuentra influenciado por aspectos biológicos, psicológicos y sociales. (De las personas Adultas Mayores, s.f.)

El concepto de envejecimiento saludable, promovido por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019), hace referencia a la capacidad de las personas mayores para poder mantener un buen funcionamiento físico, mental y

social óptimos, esto no solo implica la ausencia de enfermedades, sino también la creación de entornos y oportunidades que potencien la participación activa y seguridad.

El envejecimiento Saludable está compuesto por tres factores principales, son, capacidad funcional, capacidad intrínseca y el entorno. La capacidad funcional comprende las capacidades que permiten a las personas ser y hacer lo que para ellas es importante. Estas capacidades deben satisfacer las necesidades básicas, poder aprender, crecer y tomar decisiones (OMS, s. f.).

Para que una persona pueda tener un envejecimiento saludable es importante la capacidad intrínseca, que es la combinación de las capacidades físicas y mentales. Es esencial que las personas mantengan su capacidad funcional para que puedan tener una vida digna, autónoma y sobre todo independiente, para así tener un envejecimiento saludable y con bienestar (OMS, s/f).

El entorno no solo comprende el hogar, si no también la comunidad y la sociedad en general, abarca el entorno construido, las personas y como se relacionan, actitudes y valores, políticas de salud y sociales, entre otros (OMS, s/f).

Biológicamente se puede definir al envejecimiento como el resultado de la acumulación de daños moleculares y celulares con el paso del tiempo, esta acumulación y daños a nivel biológico lleva a un declive en las capacidades físicas y mentales de la persona mayor, lo que puede llevar a un mayor riesgo de enfermedades, así como incrementan ampliamente el riesgo de caídas. Destacando que los aspectos sociales y ambientales, así como las viviendas poco ergonómicas, escasa iluminación y falta de apoyo familiar y comunitario influyen al aumento de caídas.

### **Fragilidad y Caídas en personas mayores**

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) define las caídas como sucesos involuntarios que hacen perder el equilibrio y dar con el cuerpo en el suelo o en otra superficie firme que lo detenga.

Las caídas en las personas mayores forman parte de las

principales problemáticas de salud pública. Anualmente, el 30% de las personas mayores de 65 años se caen. Es la segunda causa principal de lesiones o muerte no intencionales entre personas mayores y entre el 5 y el 10% causan lesiones como fracturas o lesiones en la cabeza, así también pueden reducir la confianza y la participación en actividades físicas (Green et al., 2024).

Los factores de riesgo de caídas se pueden clasificar en intrínsecos y extrínsecos. Los factores intrínsecos abarcan el envejecimiento, las enfermedades crónicas, la reducción de la fuerza muscular, los trastornos de la marcha y el equilibrio, así como los deterioros cognitivos. Por el contrario, los factores extrínsecos comprenden el uso de medicamentos, los entornos desfavorables y las actividades peligrosas. Es importante mencionar, que la disminución de la capacidad de equilibrio es la principal causa de caídas (Ríos-Fraustro et al., 2021).

El equilibrio a partir de los 60 años disminuye aproximadamente un 16%, lo que aumenta ser más vulnerable a las caídas (Papalia et al., 2020). Al evaluar las capacidades de marcha y equilibrio, nos ayuda a anticipar el riesgo de caídas y posteriormente, implementar medidas específicas.

### **Danza, estrategia gerontológica para la prevención de caídas**

El promover un envejecimiento saludable implica implementar estrategias preventivas que reduzcan el riesgo a caídas. Varios estudios demuestran, que la práctica del ejercicio físico favorece el aumento de la circulación sanguínea en el cerebro, lo que ayuda a la síntesis de neurotrofinas, sustancias responsables de producir neuronas nuevas en el cerebro (Bertchold y Cotman, 2010). Es por esto que, la Organización Mundial de la Salud (2006) confirma que realizar actividad física de manera regular previene caídas, así como retrocede varios trastornos u patologías que se relacionan con el proceso de envejecimiento.

La actividad física es definida por García (1997) como “la ciencia, la tecnología y la práctica que tiene por objeto el estudio de los elementos y de sus interacciones

intervinientes en el campo educativo físico. Se considera a la actividad física como una estrategia para disminuir factores de riesgo, mejorar su estilo de vida y gozar de un envejecimiento saludable.

Por lo tanto, la práctica de actividad física es un factor clave ante un envejecimiento saludable y prevención de enfermedades asociadas a la edad. Se han llevado a cabo numerosos estudios en los que se aplican programas estructurados de actividad física en personas mayores sanas y se demuestra una mejora en la movilidad, una reducción en la fragilidad y aumento de la funcionalidad.

La fuerza de las extremidades inferiores es fundamental para el mantenimiento del control postural. La articulación del tobillo y su flexibilidad juegan un papel fundamental para el equilibrio, ya que es el que sustenta el peso de todo el cuerpo, la fuerza muscular en la flexión plantar y dorsal del tobillo y la falta de control postural y equilibrio se asocia a un elevado riesgo de caídas (Ranz, 2023).

Además, la velocidad lenta en la marcha se asocia a la fatiga, lo cual está relacionado a la falta de fuerza muscular. El envejecimiento afecta al sistema neuromuscular, lo que conduce a déficits en el rendimiento de la marcha y equilibrio.

La danza como una forma de expresión ha nacido y persistido a lo largo de la historia. Es un tipo de arte que se vive tanto en grupo como en soledad, origina al danzante a una reconexión con la parte más instintiva del ser humano y consigo mismo (Douka, 2019).

En tanto, la danza es una forma de ejercicio amigable para todas las edades. La taxonomía de caídas ProFANE define a la danza como “un movimiento constante de forma controlada, fluida y repetitiva a través planos o dimensiones, que implica una amplia gama de cualidades de movimientos dinámicos, velocidad y patrones”. (Resumen de ¡Muévete Con Emoción: Explorando la Danza y Sus Expresiones!, s. f.)

La danza es una actividad física, que, al estar acompañada por música, combinación armoniosa de movimientos rítmicos ayuda también a la interacción social ya que se puede practicar en pareja o en grupo, también es una actividad con alta adherencia,

ya que sus diversos estilos y pasos intrincados tienen un atractivo particular para los adultos mayores, lo cual ayuda a tener mejores beneficios en su práctica. La danza combina aptitud aeróbica, habilidades sensoriomotoras y al ser una actividad adaptativa, disminuye el riesgo de lesiones (Ararat-García, 2022).

Desde una perspectiva gerontológica la danza puede ser vista no solo desde un ámbito físico, si no también en connotaciones estéticas, que promueve la auto motivación de la persona mayor, mejorando no solo la capacidad motora, también obtenido una mejora en la salud cognitiva y función ejecutiva.

Las personas mayores que practican danza de forma regular muestran un mayor rendimiento en el equilibrio, ya que requiere un control corporal preciso, la agilidad, esto se debe a que los danzantes aprenden a moverse con gracia y fluidez, lo que permite que desarrollen una mayor conciencia corporal, así también como flexibilidad, estabilidad postural y beneficios en su salud mental, pero uno de los beneficios mas importantes es la reducción de la presencia de la fragilidad y por ende la disminución de caídas.

Al involucrar múltiples movimientos que requieren fuerza y flexibilidad, se desarrollan músculos tonificados y una mayor amplitud del movimiento en las articulaciones. Esto no solo mejora el rendimiento en dicha actividad, sino que reduce el riesgo a lesiones en actividades básicas e instrumentales de la vida diaria de las personas mayores.

Se ha demostrado que esta práctica ejerce una influencia beneficiosa sobre los diversos factores de riesgo asociados con las caídas, incluyendo mejoras en el equilibrio y la dinámica que existe entre la marcha, la fuerza y la flexibilidad. Este beneficio es particularmente pronunciado entre personas con enfermedades crónicas.

La danza ayuda mucho al desarrollo y mejora del equilibrio y la prevención de caídas en personas mayores. Existen investigaciones que respaldan a la danza como un programa prometedor para una mejor calidad de vida, Hackney y Bennett (2014) intentaron evaluar el impacto de la enfermedad de Parkinson en la participación en la práctica de la danza, ya que estos pacientes cuentan con problemas de movilidad, lo que los lleva a un mayor riesgo de caídas.

Lo que comprobó que la danza ayuda a liberar las tensiones y estrés acumulado, lo que relaja los músculos de las personas con Parkinson y lo cual lleva reducir los movimientos

involuntarios. Estudios demuestran que la danza aumenta la producción de endorfinas, que son las hormonas del bienestar.

Bailar no solo involucra el cuerpo, sino también a la mente. Aprender coreografías y memorizar la secuencia de pasos, estimula la memoria y la concentración, esto mejora la coordinación y agilidad mental, lo que beneficia mucho a las personas mayores.

Reducir la ansiedad por medio de la práctica de la danza ayuda a evadir el miedo a caer, lo que aumenta la seguridad y autoestima y existe la motivación de mantenerse activos. La danza es un recurso de salud significativo, seguro, adaptable y económico para las personas mayores.

## **Conclusiones**

El envejecimiento poblacional nos plantea desafíos de salud pública grandes, encontrando las caídas como una principal problemática que ponen en juego la calidad de vida, la autonomía y la independencia de las personas mayores. Es por eso que surge la actividad física como ayuda para el fortalecimiento de la independencia; la danza como una actividad.

física de bajo impacto sirve como una intervención integral que favorece el equilibrio, la fuerza y la coordinación, pero también impacta en el ámbito cognitivo, emocional y social.

La evidencia científica respalda que la práctica regular de danza contribuye a mejorar la capacidad funcional, la memoria, la atención y la autoestima, aspectos clave para prevenir caídas y fomentar un envejecimiento saludable. La danza no solo reduce la fragilidad, sino que también impulsa a la participación social, favorece en las personas mayores la auto percepción positiva del envejecimiento y brinda un sentido de bienestar integral.

Como una intervención gerontológica es importante incorporar programas de danza en centros comunitarios, adaptándolos a las capacidades funcionales de cada

persona, así también una promoción, formación y sensibilización de profesionales de la salud y del ámbito social sobre los beneficios de la danza como una intervención preventiva, para integrarla como una estrategia complementaria dentro de las políticas públicas del envejecimiento saludable.

Es por eso que la danza debe considerarse como una herramienta interdisciplinaria dentro de los programas gerontológicos de prevención de caídas, ya que ofrece beneficios múltiples que se reflejan en la vida diaria de las personas mayores.

capacidad funcional y calidad de vida de personas mayores residentes en la comunidad.

Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=57263>

### Referencias

- De las Personas Adultas Mayores, I. N. (s. f.). *Envejecimiento y vejez*. gob.mx. <https://www.gob.mx/inapam/articulos/envejecimiento-y-vejez>
- Douka, S., Zilidou, V. I., Lilou, O., y Manou, V. (2019). Traditional Dance Improves the Physical Fitness and Well-Being of the Elderly. *Frontiers In Aging Neuroscience*, 11. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2019.00075>
- Envejecimiento saludable*. (2025, 4 septiembre). OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/envejecimiento-saludable>
- Fernández, A. M. (2021). Importancia de la realización de actividad física en la tercera edad. *Dilemas Contemporáneos Educación Política y Valores*. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2943>
- Green, K. L., Yang, Y., Abaraogu, U., Eastaugh, C. H., Beyer, F. R., Norman, G., y Todd, C. (2024). Effectiveness of dance interventions for falls prevention in older adults: systematic review and meta-analysis. *Age And Ageing*, 53(5). <https://doi.org/10.1093/ageing/afae104>
- World Health Organization: WHO. (2021, 26 abril). *Caídas*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/falls>
- Ararat-García, K. F., Ballesteros-Henao, A. C., Sánchez, D. P., & Ordoñez-Mora, L. T. (2022). Efectos de la danza en adultos mayores con riesgo de caídas. Revisión exploratoria. *Gaceta Médica de México*, 158(3). <https://doi.org/10.24875/gmm.21000800>
- Fierro, L. E. P. (2025). Efectos de la bailoterapia en el fortalecimiento muscular en adultos mayores. *MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 4(10), 510-531. <https://doi.org/10.56200/mried.v4i10.8911>
- Carmen, V. G. (2016). *Efectos de un programa de danzaterapia en la*