



EDITORIAL

Este número de **NPunto** recoge varios artículos de actualidad e interés científico sobre **ejercicio, entrenamiento y temáticas relacionadas**.

En el primer artículo de este mes, ***Pliometría orientada a la salud del tendón de Aquiles. Dosificación, progresiones y métricas básicas para rendimiento y prevención de tendinopatías***, expondremos cómo la pliometría orientada a la salud del tendón de Aquiles constituye una herramienta fundamental en el ámbito de la fisioterapia deportiva y la preparación física; la evidencia reciente demuestra que la pliometría, integrada dentro de programas multimodales, puede mejorar la rigidez funcional, optimizar la transmisión de fuerzas y contribuir a la prevención de tendinopatías cuando se aplican volúmenes, intensidades y frecuencias adecuadas.

En el segundo artículo de la revista de este mes, ***Ejercicio físico en el anciano. Prevención y tratamiento***, veremos cómo las personas mayores se asocian a problemas físicos y mentales que pueden dar lugar a una discapacidad; el estilo de vida sedentario aumenta la mortalidad con respecto a los adultos con el nivel de actividad mayor. Por lo que los ancianos menos sedentarios tienden a envejecer mejor; la promoción de la Salud intenta que las personas sean capaces de obtener capacidades que procuran conseguir habilidades para desarrollar una vida saludable. Una vida saludable va a estar directamente relacionado con un gran grado de bienestar, así como una mejora en la calidad de vida que apreciamos.

En el tercer artículo de este mes, ***Ejercicio terapéutico durante el embarazo: Beneficios y contraindicaciones según el trimestre gestacional***, analizaremos los beneficios y contraindicaciones del ejercicio terapéutico durante el embarazo según el trimestre gestacional, también describiremos los cambios fisiológicos maternos, los tipos de ejercicios recomendados y las contraindicaciones relativas y absolutas; además, se destaca el papel de la matrona como promotora del ejercicio físico en la consulta prenatal.

En el cuarto artículo de la revista de este mes, ***Entrenamiento de la musculatura inspiratoria en pacientes con EPOC***, exploraremos cómo la enfermedad pulmonar obstructiva crónica es un estado patológico caracterizado por una limitación al flujo aéreo no totalmente reversible. Esta limitación al flujo aéreo habitualmente es progresiva y asociada a una respuesta inflamatoria anormal frente a partículas nocivas o gases. El objetivo de esta revisión es identificar el papel del entrenamiento de la musculatura inspiratoria en el pronóstico, tratamiento y, sobre todo, en la calidad de vida de los pacientes que conviven con la enfermedad pulmonar obstructiva crónica.

Esperamos que el interés con el que hemos elaborado este número tenga su correspondencia con el objetivo de ampliar tus conocimientos. ¡Gracias por leerlos!

Juan Carlos Lorente,
Director **NPunto**