

---

**INESTABILIDAD DE TOBILLO EN ADULTOS: ALTERACIONES DE LA  
FUNCIÓN MUSCULAR. UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA**

**CAMILA ANDREA ARAVENA PEREIRA  
DAVID FRANCISCO DEL CANTO BRAVO  
CAROLINA MERCEDES QUITRAL BUENO  
KINESIÓLOGO**

**RESUMEN**

La inestabilidad de tobillo es una de las lesiones más comunes del tobillo, caracterizada por esguinces recurrentes o episodios donde se percibe que cede el tobillo generando complicaciones en el diario vivir de las personas. El objetivo de esta investigación es revisar la influencia de la inestabilidad del tobillo sobre el tiempo de reacción, fuerza y activación de la musculatura implicada en esta articulación en adultos comparados con sujetos sanos. La estrategia de búsqueda utilizó términos relacionados con la inestabilidad de tobillo, tiempo de reacción, fuerza muscular y activación muscular, conjugándose con términos booleanos. Los artículos que fueron seleccionados debían incluir sujetos con inestabilidad de tobillo, sin intervenciones realizadas, comparando con un grupo control, midiendo las variables a estudiar; siendo de tipos metodológicos descriptivos de caso y control. Se concluyó que existe evidencia que respalda la existencia de alteraciones de las variables en estudio, tales como aumentos y anticipaciones en los tiempos de reacción de tibial anterior, fibular largo y corto, gastrocnemio lateral, recto femoral, bíceps femoral y glúteo medio; déficit de fuerza en eversión, en posición neutra y flexión plantar y disminuciones en la actividad muscular del fibular largo y aumento de actividad del gastrocnemio lateral y tibial anterior en sujetos con inestabilidad de tobillo.

---

ABSTRACT

Ankle instability is one of the most common ankle injuries, characterized by recurrent sprains or episodes where the ankle (joint) gives way, generating complications in people's daily lives. The objective of this research is to review the influence of ankle instability on the reaction time, strength and activation of the joint musculature in adults compared to healthy subjects. In the search strategy were used terms related to ankle instability, reaction time, muscle strength and activation, conjugated with Boolean terms. The articles that were selected had to include people with ankle instability, without any interventions performed, being compared with a control group, measuring the variables to be studied, being descriptive methodological types of case and control. It is concluded that there is evidence that supports the existence of alterations in the variables under study, such as increases and anticipations in reaction times, deficit of strength in eversion and inversion, and reduction in muscle activity in ankle instability.