

INTERVENCIÓN KINEFILÁCTICA PARA PREVENIR LA DISMINUCIÓN DE LA DENSIDAD MINERAL ÓSEA EN MUJERES POSTMENOPÁUSICAS¹

Autor: Daniel Humberto Zandomeni

Email: zandomenidaniel@gmail.com

Director: Sebastián Leymarie.

En el mundo, como así también en Argentina, el aumento de la expectativa de vida y el consiguiente envejecimiento de la población, presentan problemas de salud pública que deben ser atendidos. Un ejemplo se relaciona con el crecimiento exponencial de la osteoporosis en la población adulta. Se estima que en los próximos años la proporción de la población con este problema se incrementará, lo que implica una carga importante para salud pública, debido al aumento de la incidencia de fracturas de cadera. Por consiguiente, un aumento de la morbilidad, mortalidad y disminución de la calidad de vida de los pacientes afectados. En las mujeres posmenopáusicas, la osteoporosis tiene una incidencia muy elevada, afectando a una de cada tres mujeres. Estas problemáticas, debidas a la baja densidad mineral ósea (DMO) puede detectarse con un estudio (absorciometría de rayos x de energía dual (DEXA)).

Por lo expuesto este trabajo se propuso analizar qué tipo de ejercicio físico tiene mayor evidencia científica y genera mayores beneficios, para prevenir la disminución de la densidad mineral ósea en mujeres postmenopáusicas. Su buscó comparar distintos ejercicios terapéuticos y analizar las pruebas que tengan mejores resultados. Para ello, se analizó información pertinente para identificar los métodos kinefilácticos que son más adecuados para la población de mujeres postmenopáusicas.

Intervención kinefiláctica para prevenir la disminución de la densidad mineral ósea en mujeres postmenopáusicas

Zandomeni DH

1. Tesina de Daniel Humberto Zandomeni para la licenciatura en Kinesiología, dirigida por el prof. Lic. Sebastián Leymarie

Las fuentes de información consultadas fueron las siguientes: PubMed, Lilacs, Biblioteca Virtual en Salud (BVS) y Biblioteca Electrónica Mincyt, de los períodos comprendidos entre 2009 y 2019. Los resultados de ésta revisión bibliográfica confirmaron que la actividad o ejercicio físico, influye de manera positiva sobre el componente óseo, manteniendo o aumentando la DMO en las mujeres posmenopáusicas.

Hacer una revisión bibliográfica exhaustiva contribuyó a la temática pues constituye un área de vacancia dentro de los estudios kinesiológicos orientados a la promoción y prevención de la salud. Además de esa vacancia en el área de la kinesiología, es importante mencionar que desde la perspectiva de género y salud es una temática importante pues los cuerpos de las mujeres han sido históricamente patologizados y abordados desde su capacidad reproductiva. Las problemáticas de las mujeres luego de la menopausia, han sido invisibilizadas y cuando se abordan, siguen pensándose en términos de patologías y no de salud. Por todo ello, poner en el foco de atención las problemáticas de las mujeres postmenopáusicas desde una mirada que contemple su bienestar, contribuye a garantizar sus derechos.

Intervención kinefiláctica para
prevenir la disminución de la
densidad mineral ósea
en mujeres postmenopáusicas

Zandomeni DH