



Año V, núm 1792 - Miércoles, 29 de Marzo de 2006
 Última Actualización: 08:57h



No se pierda...

· Especial Alto el fuego



Previsi

[Páginas Amarillas](#)[Páginas Blancas](#)[Callejero](#)

Visitas ayer: 35966



VALORACIÓN

Su opinión sobre este artículo :



Noticias

[Imprimir](#) [Enviar](#)

- | [Local](#)
- | [Provincia](#)
- | [Andalucía](#)
- | [Nacional](#)
- | [Internacional](#)
- | [Deportes](#)
- | [Universidad](#)
- | [Cultura](#)
- | [Economía](#)
- | [Sucesos](#)
- | [Sociedad](#)
- | [Reportajes](#)

CALIDAD DE VIDA

El ejercicio físico reduce en un 25% los síntomas severos de la menopausia, según un estudio de la UGR

28/03/2006 - 09:54

Canales

Redacción GD

- | [Cine](#)
- | [Canal Cofrade](#)
- | [GdJoven](#)

Un grupo multidisciplinar de la Universidad de Granada, formado por una fisióloga, un fisioterapeuta, un médico de familia, un licenciado en Educación Física, un psicólogo y una enfermera, ha llevado a cabo un estudio dirigido a evaluar la calidad de vida en las mujeres durante la menopausia.

Especiales

En el estudio, han participado 48 mujeres postmenopáusicas, reclutadas en una consulta de atención primaria, y distribuidas aleatoriamente en dos grupos: uno de control y otro experimental. Las mujeres del grupo experimental han participado en un programa de ejercicio controlado. Todas ellas se han caracterizado por tener hábitos sedentarios, pertenecer al medio rural y vivir en el domicilio familiar. Casadas en su mayoría (77,1%), carecen de estudios primarios (89,6%), se dedican exclusivamente a las labores del hogar (93,8%) y llevan más de diez años bajo los síntomas de la menopausia, en un 72,9% de tipo fisiológico y el resto, quirúrgico.



GD en...

Ejercicio programado

Antes de iniciar las sesiones del programa, se realizó una valoración funcional del tratamiento, para identificar las condiciones físicas presentadas por las mujeres, en términos de movilidad articular, flexibilidad, equilibrio, coordinación, fuerza y resistencia cardio-respiratoria, con el fin de planificar adecuadamente las actividades con relación a las condiciones individuales detectadas y poderlas controlar de manera individualizada.

Se trata por tanto, de un programa de ejercicio adaptado a las características de las mujeres, y que ha incluido ejercicios de resistencia cardio-respiratoria, estiramiento, fortalecimiento muscular y relajación. El programa se ha desarrollado durante un año, a razón de 3 horas semanales, en sesiones de intensidad moderada, y completamente supervisadas, por tratarse de mujeres que nunca habían realizado ejercicio físico de forma programada. Las sesiones se han llevado a cabo en condiciones óptimas de temperatura y con música ambiental.

En este tipo de estudios, se valora la percepción subjetiva de los pacientes, que puede ser contrastada con la de los profesionales mediante pruebas objetivas de parámetros analíticos, clínicos y radiológicos. Los síntomas menopáusicos se han valorado a través del Índice de Kupper, una escala en la que las mujeres puntúan cada síntoma según la intensidad. Así, según señala Carmen Villaverde, del departamento de Enfermería de la Universidad de Granada, se ha observado que el 50% del grupo experimental tenía los síntomas severos en el comienzo del programa, comparado con el 37% al final. El 58% de las mujeres que no se ejercitó, informó los problemas en el comienzo del estudio, y esto subió al 67% sobre el mismo período.

Cuidadoras informales

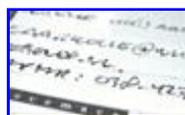
Según explica la investigadora, los estudios sobre calidad de vida



esco



interurbe



periodistas digitales



cominteractiva



APDA

Servicios

- | [Clasificados](#)
- | [Farmacias de guardia](#)
- | [Museos](#)
- | [Transportes](#)
- | [Televisión](#)
- | [Loterías](#)
- | [Teléfonos](#)
- | [El Tiempo](#)



- | [Ocio](#)
 - | [Cartelera](#)
- representan un avance importante en la relación con el paciente, al tener en cuenta su punto de vista, lo que permite hacerle partícipe de su proceso terapéutico. Además, permiten disponer de una información valiosísima para enjuiciar las ventajas e inconvenientes de diferentes tratamientos o estrategias terapéuticas, que incluyen no sólo los fármacos, sino medidas higiénico-dietéticas, ejercicio físico, fisioterapia, psicoterapia, etc., resultando una forma importante de evaluación de la asistencia sanitaria. La aplicación de este tipo de estudios puede aportar información de diferentes aspectos de la atención socio-sanitaria desde una nueva perspectiva, la de los propios pacientes. Por esta razón, “en las mujeres postmenopáusicas, el ejercicio físico debe ser incluido en los programas de atención primaria, especialmente teniendo en cuenta que son las mujeres de estas características las cuidadoras informales principales, las cuales necesitan no sólo apoyo institucional, sino también atención socio-sanitaria”. Actualmente, el grupo de investigación trabaja en esta línea de intervención mediante el ejercicio físico terapéutico.

El estudio ha sido publicado en la revista Journal of Advanced Nursing, y ha sido recogido en medios de comunicación internacionales como Fox News en Estados Unidos, New Kerala, en la India, Innovations Report, en Alemania, y Medical News Today, en Reino Unido, entre otros.

GRANADA DIGITAL, el diario ONLINE de Granada
- e-mail: redaccion@granadadigital.com,
publicidad@granadadigital.com

Granada Digital no secunda ni corrobora los artículos de opinión ni las manifestaciones expresadas en los foros de debate de este diario, y en consecuencia, no se hace responsable del contenido de los mismos.