

EJERCICIO FÍSICO PARA LA MEJORA DE LA DENSIDAD MINERAL ÓSEA Y DEL PLANO SAGITAL DE LA COLUMNA VERTEBRAL EN MUJERES POSMENOPÁUSICAS DE MURCIA

Olga Rodríguez Ferrán

Facultad de Ciencias de la Salud, de la Actividad Física y del Deporte
Universidad Católica San Antonio de Murcia (UCAM).

Directores

Pilar Sainz de Baranda Andújar, Andrés Martínez-Almagro Andreo

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA

Dra. Olga Rodríguez Ferrán

Facultad de Ciencias de la Salud, de la Actividad Física y del Deporte. Universidad Católica San Antonio de Murcia (UCAM).
Avenida de los Jerónimos s/n, 30107 Guadalupe (Murcia) España
E-mail: Orodriguez@pdi.ucam.edu

RESUMEN

La osteoporosis está reconocida como uno de los problemas de salud pública de mayor relevancia en los últimos años. Se encuentra relacionada con la edad y afecta con una mayor incidencia al sexo femenino debido principalmente a las consecuencias de la menopausia.

Debido a los altos costes del tratamiento de la osteoporosis, y los beneficios potenciales que el ejercicio físico tiene sobre esta enfermedad, muchos autores han enfatizado en la necesidad de ampliar la evaluación de los programas de ejercicio incluyendo como relevantes otros objetivos además de la calidad de vida, la condición física o la sensación de bienestar.

La presente investigación analizó la influencia de un programa de ejercicio físico (Programa de actividad física para personas mayores del Ayuntamiento de Murcia) sobre la densidad mineral ósea y el plano sagital de la columna vertebral en una muestra de mujeres posmenopáusicas. Para ello se realizó inicialmente un estudio transversal en el que se comparó la masa ósea y el plano sagital del raquis de un grupo de mujeres que llevaban una media de 5 años realizando dicho programa de ejercicio con otro grupo de la misma edad pero de hábitos sedentarios. No se encontró influencia de este programa de ejer-

cicio físico sobre la DMO de cadera, lumbar y cuerpo completo. Así mismo, tampoco se encontraron influencias sobre el plano sagital de la columna vertebral en bipedestación, flexión de tronco DD-S, flexión de tronco DD-P y sedentación. Sin embargo, al relacionar los valores medios de cifosis en bipedestación en función de la pertenencia de la muestra al grupo de mujeres con osteoporosis, osteopenia o normalidad, se observó un mayor grado de cifosis en las mujeres con osteoporosis. Además se realizó un estudio longitudinal, con un año de seguimiento, para valorar la evolución de la DMO y plano sagital de la columna vertebral. Tampoco se encontraron mejoras en las variables analizadas en las mujeres que participaban en el programa con respecto a las sedentarias.

Siendo conscientes de la ineficacia de los programas de ejercicio físico en relación con los parámetros DMO y plano sagital de la columna vertebral, creemos necesario establecer más estudios experimentales que evalúen programas de ejercicio físico alternativos que prevengan o suavicen las consecuencias negativas de la menopausia.

Palabras clave: Densidad Mineral Ósea, plano sagital, ejercicio físico, posmenopausia.