



CARTEL

BENEFICIOS DEL EJERCICIO AERÓBICO DE BAJA Y MEDIANA FRECUENCIA A NIVEL ÓSEO EN MUJERES CON OSTEOPOROSIS DE LA 'CASA DEL ABUE' EN PUEBLA

ALEJANDRO VERGARA RAMÍREZ (ESCUELA DE FISIOTERAPIA), CRISTINA LÓPEZ GARCÍA, ASESORA
(FACULTAD DE MEDICINA, UNIVERSIDAD POPULAR AUTÓNOMA DE PUEBLA)
alejandro.vergara@upaep.edu.mx

INTRODUCCIÓN

La osteoporosis (OP) se da cuando existe una disminución de la mineralización ósea, lo que provoca debilidad de las estructuras óseas teniendo como problemas secundarios un mayor riesgo de fracturas, las cuales principalmente se dan en cadera.

La realización del ejercicio es un factor fundamental para el mantenimiento e incremento de la masa ósea y ha demostrado un efecto positivo y protector sobre el sistema osteoarticular. Los ejercicios aeróbicos inducen al mantenimiento de la densidad mineral ósea en adultos mayores por la estimulación de los osteoblastos y disminuye a los osteoclastos haciendo que la masa ósea sea mejor y el hueso se mineralice de forma correcta disminuyendo los factores de riesgo de provocar una fractura a causa de la osteoporosis.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La osteoporosis es un problema actual de salud pública para los adultos mayores, en especial para las mujeres. La presencia de esta es un factor de riesgo para múltiples fracturas. La prevención es importante para mejorar la calidad de vida. ¿Cuáles son los beneficios del ejercicio aeróbico en mujeres con osteoporosis?

OBJETIVO

Determinar los beneficios del ejercicio aeróbico en mujeres con osteoporosis que acuden



a Casa del Abue, Puebla.

MATERIAL Y MÉTODO

Estudio retro-prospectivo, longitudinal. Se analizarán densitometrías óseas de mujeres de 40 a 50 años de edad que hayan acudido a Casa del Abue en los meses de enero a marzo de 2018. Se invitará aproximadamente a 50 de ellas a acudir a realizar ejercicio aeróbico de baja y mediana frecuencia durante un periodo de cinco meses. Posteriormente a la intervención se les realizará una densitometría, para observar posibles cambios en la mineralización ósea. Se aplicará estadística descriptiva y prueba de t para la comparación antes y después del ejercicio.

ASPECTOS BIOÉTICOS

Las participantes firmarán el consentimiento informado previo a la intervención.

ALCANCES Y LIMITACIONES

Se espera que el ejercicio aeróbico pueda ser considerado como un tratamiento alternativo que coadyuve al mejoramiento de la calidad de vida de los pacientes con osteoporosis. Se evaluarán sólo pacientes femeninos.

PALABRAS CLAVE

Densitometría, Ejercicio aeróbico, Mineralización ósea, Osteopenia, Osteoporosis.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Juan Guzmán cruz, Rafael Flores Martínez, Jazmine Gómez Martínez, Erick Soberanes Gutiérrez, Maricela Escarela Serrano, Carlos d'Hyver de las Deses. Osteoporosis. Conceptos básicos para la práctica diaria. Revista especialidades médico- quirúrgica. 2009; 14 (3): 128- 40

Sosa Henríquez M, Gómez Díaz J. La osteoporosis. Definición. Importancia. Fisiopatología y clínica. Rev. Osteoporos Metab Miner 2010; 2 (supl 5): s3-s7



MODALIDAD: INVESTIGACIÓN CLÍNICA

John Fredy Ramirez Villada, Henry Humberto Leon Ariza. Revisión sistematizada sobre la importancia de la actividad física para la prevención y el tratamiento de la osteoporosis. 2013; Vol. 9 No. 13 p. 1-7