

REVISTA MEXICANA DE FISIOTERAPIA AÑO 2. NÚM. 4

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD DURANTE LA TRANSICIÓN MENOPÁUSICA

MAFyD. LFT. Angelly Del Carmen Villarreal Salazar^{1*}
DCCF. María Cristina Enríquez Reyna²

- (1) Maestría en Actividad Física y Deporte con orientación a Promoción de la Salud, Licenciatura en Fisioterapia, Estudiante de Doctorado en Ciencias de la Cultura Física. Facultad de Organización Deportiva, UANL.
*Contacto: angelly_2301@hotmail.com
- (2) Doctorado en Ciencias de la Cultura Física, Maestría en Ciencias de la Enfermería, Licenciatura en Enfermería. Facultad de Organización Deportiva, Universidad Autónoma de Nuevo León

Palabras clave: Actividad física, menopausia.

Durante la adultez media, que es la etapa de la vida que transcurre entre los 40 y los 65 años, las mujeres experimentan la menopausia, definida como el “cese permanente de la menstruación, determinado de manera retrospectiva después de 12 meses consecutivos de amenorrea, sin causas patológicas” (1). Por otra parte, la transición menopaúsica es el período que abarca los cinco años previos a la menopausia y el año posterior a esta (2).

Es en este período donde se manifiestan un conjunto de síntomas denominados sintomatología menopaúsica y ocurren cambios en la composición corporal y el desempeño físico que pudieran suponer un riesgo para la salud de la mujer (3).

Entre la sintomatología menopaúsica se encuentran los síntomas vasomotores (bochornos y sudoraciones nocturnas), sintomatología depresiva y de ansiedad, trastornos del sueño, alteraciones en el desempeño cognitivo, sequedad vaginal, disminución del deseo sexual (Figura 1), entre otros (3). Con relación a la composición corporal, la pérdida de masa muscular a partir de los cuarenta

años es mayor en las mujeres en comparación con los hombres de edades similares, repercutiendo en la fuerza, el equilibrio y la funcionalidad (4). Se sabe que la pérdida de fuerza en los miembros inferiores provoca alteraciones en el equilibrio, lo cual incrementa el riesgo de caídas en mujeres de mediana edad.

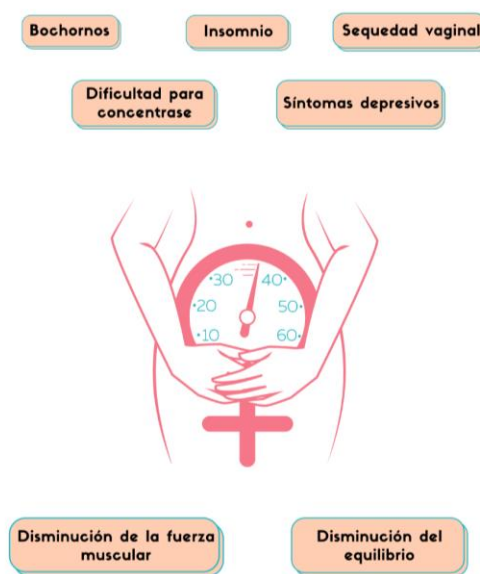


Figura 1.- Cambios biopsicosociales durante la transición menopaúsica

Con relación a la actividad física, entendida como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía”, se le atribuyen numerosos beneficios para la salud, entre los que se encuentran la reducción de la incidencia de enfermedades como la diabetes y la hipertensión, favorecer la estabilidad mental, el desempeño cognitivo, mejorar la composición corporal y la condición física, entre otros (5). Para obtener estos beneficios, la Organización Mundial de la Salud recomienda que los adultos de 18 a 64 años acumulen al menos 150 minutos semanales de AF moderada o bien 75 minutos de AF vigorosa, además de realizar al menos dos veces por semana actividades de fortalecimiento para los grandes grupos musculares (5).

En las mujeres que atraviesan por la transición menopáusica, se ha reportado que mantener niveles adecuados de actividad física, disminuye el riesgo de cursar con enfermedades no transmisibles, como la diabetes, la hipertensión, los accidentes cerebro vasculares, reduce la intensidad de la sintomatología menopáusica, además de resultar beneficioso para el mantenimiento de la masa muscular (Figura 2), ya que aminora su pérdida (6). Las rutinas de ejercicio o programas enfocados en el desarrollo o mantenimiento de la masa y la fuerza muscular son estrategias efectivas para prevenir y tratar las deficiencias motrices que, de no atenderse, conducen a la discapacidad física durante la transición entre la adultez media y la senectud.

La actividad física también tiene grandes beneficios para la salud mental y el bienestar social (Figura 2). El mantenerse físicamente activa durante la transición menopáusica mejora la autoestima, ayuda al manejo del estrés, previene la aparición de síntomas depresivos y favorece el bienestar mental en general (7). Con relación al bienestar social, el integrarse a grupos de activación física favorece la interacción e intercambio de experiencias con otras

mujeres, lo cual incentiva la motivación para continuar con un estilo de vida activo durante la mediana edad (8).



Figura 2.- Beneficios de la actividad física durante la transición menopáusica



Imagen 1.- Promoción de la actividad física en mujeres de mediana edad

Por lo anteriormente expuesto, resulta relevante que los profesionales de la actividad física, entre ellos los fisioterapeutas, se involucren en el desarrollo e implementación de programas de actividad física que promuevan o refuercen su práctica con énfasis en la mejora de los componentes de la condición física relacionada con la salud, especialmente la fuerza muscular y el equilibrio (Imagen 1). Esto para promover estilos de vida saludable durante esta importante etapa de la vida. Los cuidados preventivos en esta etapa representan la ventana para promover un envejecimiento exitoso.

Referencias

1. Organización Mundial de la Salud. Research on the Menopause in the 1990's [Internet]. Ginebra; 1996 [citado 2022 Mar 8]. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/41841/WHO_TRS_866.pdf?sequence=1&isAllowed=y
2. Harlow DS, Gass M, Hall JE, Lobo R, Maki P, Rebar RW, et al. Executive summary of the Stages of Reproductive Aging Workshop + 10: addressing the unfinished agenda of staging reproductive aging. *The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*. 2012;97(4):1159–68.
3. El Khoudary SR, Greendale G, Crawford SL, Avis NE, Brooks MM, Thurston RC, et al. The menopause transition and women's health at midlife: A progress report from the Study of Women's Health across the Nation (SWAN). Vol. 26, *Menopause*. Lippincott Williams and Wilkins; 2019. p. 1213–27.
4. Skelton DA, Mavroeidi A. How do muscle and bone strengthening, and balance activities (MBSBA) vary across the life course, and are there particular ages where MBSBA are most important? *Journal of Frailty, Sarcopenia and Falls*. 2018;3(2):74–84.
5. Organización Mundial de la Salud. Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo [Internet]. 2020 [citado 2022 Mar 21]. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>
6. Dugan SA, Gabriel KP, Lange-Maia BS, Karvonen-Gutierrez C. Physical Activity and Physical Function: Moving and Aging. *Obstetrics and gynecology clinics of North America*. 2018 Dec;45(4):723–36.
7. Bondarev D, Sipilä. S., Finni T, Kujala UM, Aukee P, Kovanen V, et al. Associations of physical performance and physical activity with mental well-being in middle-aged women. *BMC Public Health*. 2021;21(1448).
8. Lum KJ, Simpson E. The impact of physical activity on psychological well-being in women aged 45-55 years during the Covid pandemic: A mixed-methods investigation. *Maturitas*. 2021; 153:19–25.