

Sarcopenia en mujeres cartageneras de mediana edad

La revista científica “Menopause”, la más importante en su área a nivel mundial, editada y dirigida por la Sociedad Norteamericana de Menopausia, en su volumen 26 No 9, de septiembre del 2019 ha publicado los resultados del más reciente estudio del Grupo de Investigación Salud de la Mujer. Este colectivo académico pertenece a la Facultad de Medicina, está avalado por la Universidad de Cartagena y categorizado por Colciencias.

Hasta la publicación del artículo, que tiene la autoría principal del doctor Álvaro Monterrosa Castro, profesor titular de la Facultad de Medicina de la Universidad de Cartagena, líder del grupo de investigación Salud de la Mujer y designado como investigador-senior en la reciente convocatoria de Colciencias, no existían datos de la presencia de sarcopenia en mujeres colombianas menores de sesenta años de edad.

A Universo U comentó el autor que “el artículo hace parte del proyecto de investigación CAVIMEC (Calidad de vida en la menopausia y etnias colombianas), así como del brazo sarcopenia en las mujeres colombianas, que resultó ganador de la convocatoria interna para proyectos. Estas convocatorias facilitan el fortalecimiento del grupo y la formación en investigación a los estudiantes de pregrado y postgrado que hacen parte de los semilleros de investigación.

Informa el investigador, que el objetivo del estudio fue identificar la frecuencia de Sarcopenia en mujeres cartageneras en edad media, entre 40 y 59 años y determinar los factores que están asociados. Usualmente la Sarcopenia se ha considerado solamente en relación con la edad avanzada y por ello se ha estudiado como un problema geriátrico o de las personas muy mayores, ya que la enfermedad es progresiva. Se consideró la existencia de un vacío de conocimiento en cuanto a la frecuencia en la cual se puede encontrar sarcopenia en la mujer de mediana edad”.



► *El estudio arroja que encontraron sarcopenia en el 4% de las mujeres que tenían entre 40-44 años*

La Sarcopenia se caracteriza por una pérdida gradual y progresiva de la fuerza y la masa muscular específicamente en las extremidades. Ello se convierte en importante causa de discapacidad física, debilidad, riesgo de caídas y posibles fracturas, pobre calidad de vida e incremento en la mortalidad. La Sarcopenia es una condición patológica que se puede prevenir o minimizar, es importante señalar la frecuencia de su presencia, para implementar acciones de sensibilización global para la detección temprana y así realizar las apropiadas intervenciones de salud.

Señalaron los investigadores que “las causas que llevan a la pérdida de fuerza y masa muscular son complejas y multifactoriales, aceleradas por la vida sedentaria, la malnutrición y la presencia de algunas enfermedades. En las mujeres, el cese definitivo de la menstruación, o sea la presencia de menopausia, que se acompaña de cambios hormonales sobre todo

la reducción de los estrógenos es un factor que acelera el deterioro muscular”.

El doctor Álvaro Monterrosa Castro y sus dos coinvestigadores: Mauricio Ortiz Banquez (estudiante de la especialidad de Ginecología y Obstetricia al momento del análisis del estudio) y María Fernanda Mercado Lara (actual estudiante de Medicina), realizaron el estudio en mujeres sanas residentes en barrios de estrato socioeconómico III y IV de la ciudad de Cartagena. Enfermeros identificaron a las mujeres, les aplicaron unos formularios que incluían escalas específicas de medición y realizaron medidas de la masa muscular determinando el perímetro de la pantorrilla, midieron la fuerza muscular con un dinamómetro digital y la velocidad de la marcha con un cronómetro. Todo siguiendo un protocolo de aplicación internacional. Las mujeres participaron anónima y voluntariamente.

Monterrosa Castro señaló que el Grupo Europeo para el Estudio de la Sarcopenia para Personas Ancianas, ha definido tres categorías: pre-sarcopenia cuando solo está afectada la masa muscular. Sarcopenia cuando se afecta la masa muscular y la fuerza muscular o la velocidad de la marcha. Sarcopenia severa cuando están afectadas todas tres. Con puntos determinados para personas muy mayores, en las 403 mujeres cartageneras estudiadas, que se consideraban saludables, que estaban entre 40-59 años como se ha indicado, se encontró pre-sarcopenia: 10%, sarcopenia: 8% y sarcopenia grave: 1%. Esas cifras según el investigador, son altas para una población de mujeres que estaban en la etapa media de la vida, todas productivas desde el punto de vista laboral, familiar y social. El grupo de investigación Salud de la Mujer está visibilizando con este estudio el inicio de una problemática de salud que usualmente estalla en la edad mayor y causa gran discapacidad. “No están disponibles mediciones para realizar

“

Los estudiantes debemos hacer parte de los grupos de investigación y debemos motivarnos a generar nuevo conocimiento. Las guías y los protocolos en medicina se originan a partir de los resultados de las investigaciones, allí estamos llamados a participar. Es bonito cuando te das cuenta que eres tú quien está generando ese conocimiento para que los demás aprendan algo nuevo, cuando se está impactando favorablemente la salud de muchas personas. Estoy feliz que en un buen sitio de información científica mundial, esté el esfuerzo y el trabajo del Grupo de Investigación Salud de la Mujer. Es posible lograr estos resultados, beneficia a muchos, incluida la Universidad de Cartagena, que es nuestra cuna académica y científica”

”

*María Fernanda Mercado Lara. Estudiante
Facultad de Medicina*

en personas jóvenes, si ello existiese, las cifras fuesen aún mayores” agregan los investigadores.

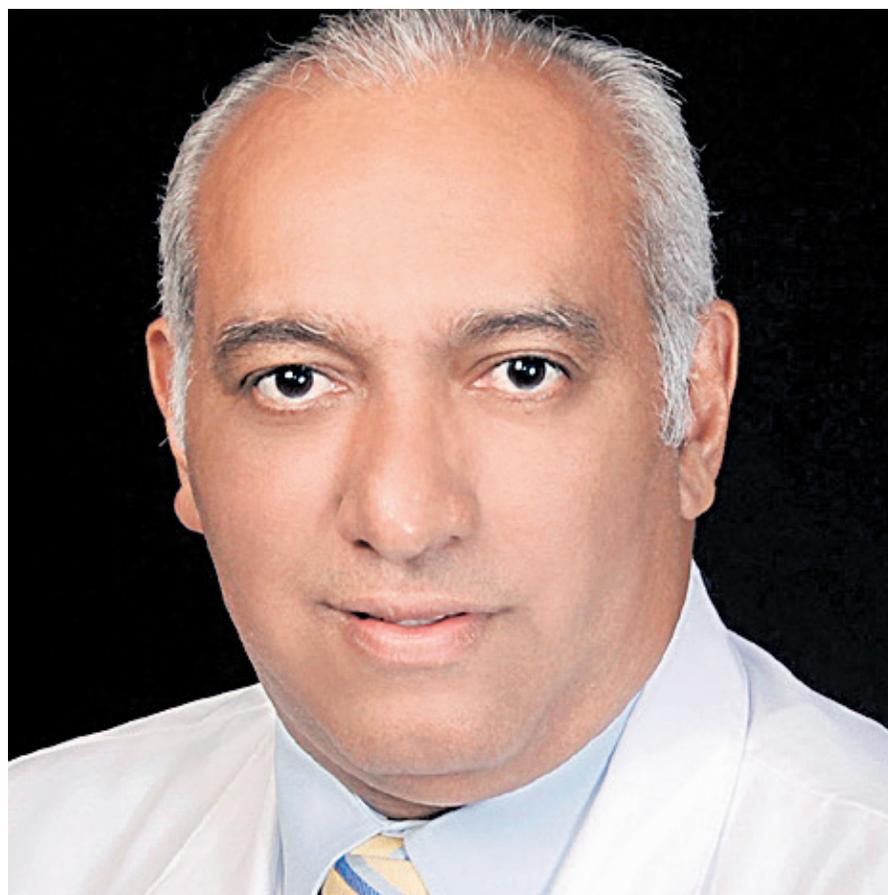
El estudio arroja que encontraron sarcopenia en el 4% de las mujeres que tenían entre 40-44 años, 5% en las que estaban entre 45-49 años, 7% en las que estaban entre 50-54 años y 16% en las que estaban entre 55-59 años. Estos datos son de los primeros que se han señalados a nivel internacional cuando mujeres jóvenes son valoradas en la búsqueda de sarcopenia.

“Las mujeres que habían sido sometidas a histerectomía, las que tenían oleadas de calor, las que sufrían dolencias o disconfor articular o de las extremidades, las que sentían cansancio físico, las que tenían limitaciones para dar varias vueltas a la cuadra, las que se cansan excesivamente al subir unas escaleras, entre otros tópicos, se relacionaron con mayor presencia de pérdida de la masa muscular y de la fuerza muscular o reducción de la velocidad de la marcha”, señalaron los investigadores.

Recomienda el profesor Monterrosa la importancia que en Colombia los integrantes de la sociedad médica, los organismos sanitarios y los entes gubernamentales, presten atención a que una de cada cinco mujeres colombianas entre 55-59 años puede que presente alteración de la fuerza y la masa muscular, como identificó la investigación. Si bien para llegar al diagnóstico definitivo o confirmado de sarcopenia, se hacen estudios especializados radiográficos o de imagenología, usualmente en la ancianidad, son diagnósticos tardíos. Para la prevención, toda población debe hacer acciones para prevenir la pérdida de fuerza y masa muscular. “Es requerimiento básico el ejercicio físico con pruebas de resistencia muscular toda la vida, la adecuada nutrición haciendo énfasis en la presencia de vitamina D. En las personas con deterioro de la masa y la fuerza muscular se debe considerar la suplementación médica de algunos aminoácidos, la administración farmacéutica de vitamina D y el diseño de programas especiales de ejercicio físico”, agregó.



▶ *María Mercado, estudiante del programa de Medicina de la UdeC. Joven investigadora del grupo.*



▶ *Álvaro Monterrosa MD.*