

“Debido a sus reputados beneficios para la salud, su aparente seguridad, bajo costo y creciente popularidad, el Tai Chi se ha transformado en una herramienta terapéutica crecientemente reconocida, preventiva y de rehabilitación”, dicen expertos de Boston, EE.UU.

Los investigadores analizaron seis estudios controlados de práctica de Tai Chi entre mujeres posmenopáusicas con baja DMO.

Las mujeres que nunca habían practicado Tai Chi antes, experimentaron una reducción de la DMO luego de practicar Tai Chi durante un año.

Estudios cruzados revelaron que las mujeres que habían practicado Tai Chi en el largo plazo tenían una DMO mayor y una tasa más lenta de disminución de la densidad ósea que mujeres de la misma edad que no practicaron Tai Chi.

Los investigadores sugieren que el Tai Chi podría ser “una intervención efectiva, segura y práctica para mantener la DMO en las mujeres posmenopáusicas”.

Y dicen que el Tai Chi mejora el equilibrio de las mujeres, reduce sus riesgos de caer, y aumenta su fuerza músculo-esquelética.

Por último, los investigadores agregan que el Tai Chi ha mostrado ser muy “seguro” en poblaciones envejecidas, frágiles y sin condiciones; no requiere equipamiento y es relativamente sin costos de administrar.

“El Tai Chi podría ser una respuesta lógica y práctica al reciente llamado de la Dirección General de Salud Pública a realizar nuevos programas de ejercicios para las mujeres con baja densidad ósea”, dicen los investigadores.

PERLAS

Drosperinona y estradiol reducen la presión arterial de las mujeres en la menopausia

Prueban la eficacia de la terapia con drosperinona y estradiol para reducir la presión arterial de las mujeres posmenopáusicas hipertensas.

MedWire News: el tratamiento con drosperinona-estradiol agregado a la terapia antihipertensiva existente reduce sustancialmente la presión arterial en las mujeres posmenopáusicas, muestra una investigación.

El cambio menopáusico es acompañado por un aumento de la presión arterial e hipertensión.

“Está claro que se necesitan nuevas estrategias de tratamiento alternativas que tengan como objeto reducir el riesgo cardiovascular en las mujeres posmenopáusicas”, dicen los expertos.

Richard Preston (University of Miami, Florida, EE.UU.) y colaboradores designaron a 36 mujeres posmenopáusicas con hipertensión estadio I para recibir 3 mg de drosperinona y 1 mg de estradiol o placebo además del tratamiento con hidroclorotiacida por cuatro semanas.

Luego de ese lapso, las mujeres cambiaron al otro grupo de tratamiento por otras cuatro semanas.

La media de presión arterial sistólica y diastólica disminuyó significativamente en 7.2 y 4.5 mmHg, respectivamente, en las mujeres que recibieron el tratamiento de drosperinona y estradiol más que con placebo.

Las mujeres que recibieron el tratamiento con drosperinona y estradiol también experimentaron una menor disminución de potasio que las que recibieron placebo, tal vez porque estos fármacos exhiben un “efecto de ahorro de potasio”, dicen los investigadores.

Los eventos adversos más frecuentemente observados de la terapia con drosperinona y estradiol fueron tensión mamaria y sangrado vaginal.