52%) tuvo un cambio de menos de ±10 puntos en la Escala Sumaria Psicosocial del CARES-SF.

Los cambios negativos tanto en la salud emocional general como específica del cáncer de mama fueron más comunes en las mujeres con menos de 12 años de educación.

Las mujeres que pensaban que nunca se curarían tuvieron más cambios negativos en todos los resultados emocionales.

Entre las pacientes con mejor salud física y apoyo emocional social fue menos común que tuvieran mala salud emocional, o en quienes calificaron sus interacciones médicas positivamente.

"Para la mayoría de las supervivientes al cáncer de mama de mayor edad, el bienestar específico del cáncer y la salud emocional general no cambian sustancialmente luego de un diagnóstico de cáncer de mama", dicen los investigadores.

PERLAS

El ejercicio protege a las mujeres posmenopáusicas contra pérdida de cartílago de rodilla

Examinan la relación entre el ejercicio y defectos de cartílagos en la articulación de la rodilla en mujeres maduras.

Fuente: Menopause 2007; Advance online publication

El ejercicio que aumenta el pulso y el ritmo respiratorio de las mujeres posmenopáusicas durante 20 minutos como mínimo puede protegerlas contra la pérdida de cartílago en la rodilla, sugiere una investigación.

Algunos investigadores han discutido por mucho tiempo si el ejercicio es beneficioso o perjudicial para la salud articular.

Fahad Hanna (Monash University Medical School, Victoria, Australia) y colaboradores dicen que el ejercicio se asocia con un volumen mayor del cartílago de la tibia media pero no un riesgo mayor de defectos del cartílago de la rodilla.

El equipo investigador realizó resonancias magnéticas para evaluar el volumen del cartílago de la tibia y defectos en 176 mujeres de entre 40 y 67 años de edad.

También se solicitó a las mujeres que completaran un cuestionario respecto de cuán a menudo y cuánto tiempo hacían ejercicio habitualmente.

Las mujeres que ejercitaban cada quince días a una intensidad que aumentaba su pulso y ritmo respiratorio durante 20 minutos como mínimo tuvieron un volumen mayor de cartílago en la tibia media que las que ejercitaban con menos frecuencia.

Dicho ejercicio no se asoció con un riesgo mayor de defectos de cartílago en la rodilla.

Los investigadores dicen que, aunque sus hallazgos necesitan ser confirmados, éstos "proporcionan más apoyo al efecto beneficioso del ejercicio regular para las mujeres maduras para prevenir las principales enfermedades del envejecimiento".