Rev Esp Cardiol. 2015;68 Supl 1: 1159

Revista Española de Cardiología

6048-623. VALORACIÓN DEL CONTROL DE LOS FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR EN MUJERES MENOPÁUSICAS OBESAS TRAS EL SEGUIMIENTO DE UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN DIETÉTICA Y EJERCICIO FÍSICO

Zayra María García Soto[1], José Abellán Huerta[2], Magdalena Soto Martínez[1], Antonio Manuel Cordovilla Moreno[1], Beatriz Aguilera Alcaraz[1], Juan José Martínez Díaz[1], Mariano Leal Hernández[1] y José Abellán Alemán[1] de la [1]Cátedra de Riesgo Cardiovascular, Universidad Católica San Antonio, Murcia y [2]Servicio de Cardiología, Hospital General Universitario Santa Lucía, Cartagena (Murcia).

Resumen

Objetivos: Cuantificar en qué medida un programa de ejercicio físico estructurado modifica la calidad de vida, hábitos alimentarios y factores de riesgo cardiovascular en mujeres menopáusicas.

Métodos: Estudio de intervención, prospectivo, de tres meses de duración. Se incluyen 66 mujeres menopáusicas. En una primera visita se les solicitó analítica general que incluyó: hemograma, perfil hepático, perfil lipídico, glucemia y glucohemoglobina. También se les determinó el índice de masa corporal, presión arterial, cálculo del riesgo cardiovascular mediante tablas Framingham, encuesta alimentaria y cuestionario de calidad de vida específico para la menopausia. Tras esta visita comenzó la fase de intervención sobre hábitos dietéticos y ejercicio físico. Al finalizar el estudio se realizó una nueva visita, similar a la inicial, para valorar la mejora después de las intervenciones.

Resultados: La media fue de 56 ± 2,6 años y el índice de masa corporal (IMC) medio 36 ± 2,6 Kg/m^2. Tras la aplicación del programa de intervención disminuye el peso (4,4 kg) y el IMC (1,83 kg/m^2) ($p < 0,05$). También se aprecia un descenso de la PAS ($p < 0,05$). La HbA1c desciende un 0,19%, ambos con $p < 0,05$. El perfil lipídico sigue un comportamiento similar, destacando una disminución de 8 mg/dl en los valores de LDL colesterol ($p < 0,05$). El riesgo cardiovascular según las tablas Framingham disminuye en un 3% tras la intervención ($p < 0,05$). La calidad de vida mejora en todas las áreas analizadas, vasomotora, psicosocial, física y sexual. Antes de iniciar el programa de dieta, el 22% de las mujeres consumían bollería industrial de 3 a 5 veces por semana, el 37% lo consumía al menos una vez por semana, y solo el 10% no lo consumía. En cambio, al final del programa el 47% de las mujeres no consumían bollería industrial y el 37% lo hacían menos de una vez por semana ($p < 0,05$).

Conclusiones: La aplicación de un programa estructurado de ejercicio físico mejora la calidad de vida y parámetros relacionados con el riesgo cardiovascular de las mujeres estudiadas.