

Movimiento con propósito: cómo el ejercicio mejora la menopausia

Las hormonas desempeñan un gran rol en el cuerpo humano, principalmente en las mujeres, durante la transición natural hacia la menopausia, afectando considerablemente la vida de las mujeres de mediana edad (Kim et al., 2020).

La menopausia natural ocurre cuando cesa la función de los ovarios, presenta disminución de hormonas reproductoras y pérdida de la fertilidad. Se define como 12 meses de amenorrea (ausencia de periodo menstrual) en mujeres entre 48 y 50 años (Palomares et al., 2024). Una vez que la mujer entra en este periodo de transición, puede presentar síntomas vasomotores (conocido como calor súbito o sofoco), alteraciones en el sueño, ansiedad, cambios de humor, depresión e insomnio (Davis et al., 2023), además de menor desempeño físico, fatiga y cambios en la composición corporal, donde existe un aumento de peso y de grasa abdominal, lo que genera un riesgo cardiovascular; sensibilidad a la insulina; pérdida de densidad ósea, que puede resultar en osteopenia u osteoporosis, aumentando el riesgo de fracturas (Hulteen et al., 2023). En América Latina, hay una prevalencia de osteopenia y osteoporosis en mujeres menopaúsicas que llega a un 47% y un 39% respectivamente (Gamboa et al., 2022).

Las mujeres físicamente activas que se acercan a la menopausia tienden a tener un Índice de Masa Corporal (IMC) más bajo, menos grasa, mayor masa magra, menos adiposidad androide y una mayor densidad mineral ósea, y, por lo tanto, un menor riesgo de desarrollar obesidad y disfunción metabólica durante la menopausia (Marsh et al., 2023).

El ejercicio físico ha demostrado tener un rol significativo en la mejora de calidad de vida, previniendo o tratando padecimientos asociados al envejecimiento (Ji et al., 2023), logrando mejorar la salud cardiometabólica, física y psicosocial en mujeres menopaúsicas. Por lo que, el mantener un estilo de vida activo puede promover la salud cardiovascular, acelerar el metabolismo, disminuir el aumento de peso, preservar la densidad ósea, mejorar la calidad del sueño y disminuir la ansiedad (Hulteen et al., 2023).

El ejercicio de fuerza puede promover y mantener la masa muscular, mejorar la composición corporal, reducir el tejido graso, disminuir o incluso revertir la pérdida de densidad ósea (Ji et al., 2023). El ejercicio de alta intensidad con intervalos (HIIT) también resulta ser eficiente para reducir la grasa abdominal y visceral. Otras alternativas de ejercicio como ejercicio funcional con bandas elásticas y bases inestables, el tai chi y el yoga también promueven una mejor salud metabólica, mejor desempeño físico y cambios positivos en el estrés, ansiedad y calidad de vida. (Marsh et al., 2023).

La menopausia es una etapa natural pero desafiante en la vida de las mujeres, con impactos significativos en la salud física y emocional. Sin embargo, mantenerse físicamente activa puede marcar una gran diferencia. Incorporar ejercicio de manera regular, ya sea aeróbico, de fuerza, funcional o incluso

prácticas como el yoga y el tai chi, no solo ayuda a prevenir los signos y síntomas asociados a la menopausia, sino que también mejora la calidad de vida, el estado de ánimo y el bienestar general. Conocer y aplicar estas estrategias es importante para mantener un buen estado de salud y disminuir los síntomas de la menopausia.

Referencias:

- Castro-Gamboa, A., Chaves-Castillo, M., González-González, E., Arce-Corrales, L. P., & Solís-Barquero, S. M. (2022). Factores de riesgo y prevalencia de osteopenia y osteoporosis en mujeres posmenopáusicas diagnosticadas por densitometría ósea. *Acta Médica Costarricense*, 64(1), 44-51. <https://doi.org/10.51481/amc.v64i1.1217>
- Cruz-Palomares JA, Ruiz-Rodríguez AK, Zacarías-Flores M, Mendoza-Núñez VM, Sánchez-Rodríguez MA. Factores asociados con la edad a la que inicia la menopausia. Un análisis de la ENASEM-2018. *Ginecol Obstet Mex* 2024; 92 (7): 285-294.
- Davis, S. R., Pinkerton, J., Santoro, N., & Simoncini, T. (2023). Menopause—Biology, consequences, supportive care, and therapeutic options. *Cell*, 186(19), 4038-4058. <https://doi.org/10.1016/j.cell.2023.08.016>
- Hulteen, R. M., Marlatt, K. L., Allerton, T. D., & Lovre, D. (2023). Detrimental Changes in Health during Menopause: The Role of Physical Activity. *International Journal Of Sports Medicine*, 44(06), 389-396. <https://doi.org/10.1055/a-2003-9406>
- Ji, J., Hou, Y., Li, Z., Zhou, Y., Xue, H., Wen, T., Yang, T., Xue, L., Tu, Y., & Ma, T. (2023). Association between physical activity and bone mineral density in postmenopausal women: a cross-sectional study from the NHANES 2007-2018. *Journal Of Orthopaedic Surgery And Research*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s13018-023-03976-2>
- Kim, B., & Kang, S. (2020). Regular Leisure-Time Physical Activity is Effective in Boosting Neurotrophic Factors and Alleviating Menopause Symptoms. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(22), 8624. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228624>
- Marsh, M. L., Oliveira, M. N., & Vieira-Potter, V. J. (2023a). Adipocyte Metabolism and Health after the Menopause: The Role of Exercise. *Nutrients*, 15(2), 444. <https://doi.org/10.3390/nu15020444>
- Marsh, M. L., Oliveira, M. N., & Vieira-Potter, V. J. (2023b). Adipocyte Metabolism and Health after the Menopause: The Role of Exercise. *Nutrients*, 15(2), 444. <https://doi.org/10.3390/nu15020444>
- Money, A., MacKenzie, A., Norman, G., Eost-Telling, C., Harris, D., McDermott, J., & Todd, C. (2024). The impact of physical activity and exercise interventions on symptoms for women experiencing menopause: overview of reviews. *BMC Women S Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12905-024-03243-4>
- Ramírez-Pérez, E., Clark, P., Barredo-Prieto, B., Casas-Ávila, L., Del Pilar Diez-García, M., & Valdes-Flores, M. (2019). Estimación del riesgo absoluto para fractura por fragilidad en mujeres

mexicanas con menopausia temprana y menopausia natural. *Cirugía y Cirujanos*, 87(3).
<https://doi.org/10.24875/ciru.19000406>

Sobre la autora:

Maria Gabriela de Jesus Marques

Pasante de la licenciatura en fisioterapia en la Universidad de Oriente, desarrollando proyecto de tesis acerca de la influencia del ejercicio físico en mujeres con menopausia.

Contacto: dejesusmarquesmariagabriela@gmail.com

Dra. Taisa Sabrina Silva Pereira

Licenciada en Nutrición. Maestría y Doctorado en Salud Colectiva. Actualmente su investigación se enfoca en la epidemiología nutricional, particularmente en enfermedades crónicas no transmisibles, con numerosas publicaciones en revistas internacionales de alto impacto. Además, es miembro del Sistema Nacional de Investigadores Nivel 1.

Contacto: taisa.silva@udlap.mx