

Revista Electrónica de Salud y Mujer – Septiembre 2004

¿Sabias que...?

 **El Women's Health Initiative Memory Study ha llevado a cabo un estudio para conocer la interrelación de los estrógenos y la demencia.**

La enfermedad de Alzheimer se incrementa exponencialmente con los años. Se crea que las hormonas de crecimiento desempeñan una papel vital en el decrecimiento de la incidencia o retraso de la aparición de la demencia.

Se cree que la deficiencia de estrógenos en la mediana edad podría provocar un incremento de la incidencia de la demencia en las mujeres, y pudiera constituir un factor de riesgo. Es por ello que la Women's health Initiative ha llevado a cabo, durante nueve años, un estudio clínico para disponer de más datos. Se hizo un seguimiento a 27.347 mujeres de mediana edad (entre 50 y 79 años) en el que se pudo comprobar que la incidencia de la demencia es de un 33% más alta en mujeres con histerectomía que aquellas que han sido tratadas con una terapia hormonal o habían recibido un placebo. Incluso aquellas mujeres que utilizaron terapias de estrógenos en un corto espacio de tiempo en posmenopausias tempranas, redujeron su riesgo de demencia de dos a tres décadas.

Más información: Schneider, LS. Estrogen and dementia: Insights from the Women's Health Initiative Memory Study. **JAMA**; Jun 23-Jun30, 2004; 291,24. Pág. 3005.

 **Los efectos de la proteína de soja que contiene isoflavonas sobre la función cognitiva, la densidad ósea y los lípidos en las mujeres posmenopáusicas**

El declive de los niveles de estrógenos en las mujeres con la edad coincide con la aceleración de diferentes procesos de la edad. El detrimiento de la densidad mineral ósea, el decrecimiento de las funciones cognitivas y el aumento del

colesterol llamado "malo" (LDL). Se ha sugerido en diversos estudios que una terapia de estrógenos pudiera mitigar estos efectos contraproducentes para la salud de la mujer. Sin embargo esta terapia tiene sus contraindicaciones puesto que aumenta el sagrado vaginal, incremento del riesgo de padecer cáncer de mama, enfermedad cardiovascular e ictus.

Es por ello que se han iniciado estudios para averiguar cómo otros agentes, como por ejemplo los fitoestrógenos (substitutos naturales de los estrógenos, que se pueden encontrar en la soja, los guisantes, las frutas, las hortalizas, las nueces, etc. y que contienen isoflavonas), pueden actuar como terapia alternativa a la de los estrógenos.

Se ha comprobado en numerosos estudios que las isoflavonas tienen un efecto preventivo en la pérdida de densidad ósea y pudieran mejorar la función cognitiva en estudiantes y mujeres posmenopáusicas.

Sin embargo, estos resultados no son apoyados por toda la comunidad investigadora, debido que existen otros estudios que concluyen que el uso de las isoflavonas son más efectivos en mujeres perimenopáusicas.

Concretamente el estudio realizado por la University Medical Center of Utrecht concluye que tras analizar los datos de un ensayo clínico de un año no se podía concluir positivamente a favor de la hipótesis que las isoflavonas tuvieran un efecto positivo sobre la función cognitiva, la densidad ósea o los lípidos.

Más información: Kreijkamp-Kaspers, S [et. al]. Effect of soy protein containing isoflavones on cognitive function, bone mineral density and plasma lipids in postmenopausal women: a randomized controlled trial. **JAMA**; Jul 7, 2004; 292, 1.



Según el Centro de Estudios de la Edad del Instituto Karolinska Una vida social activa e integrada en la comunidad es un elemento preventivo ante las demencias

Científicos suecos han realizado una revisión sistemática de todos los artículos publicados en revistas científicas sobre este tema en los últimos dos años.

Según los resultados de la revisión el control apropiado de la presión sanguínea y el cuidado de los hipertensos, es un elemento a tener en cuenta, puesto que la presión arterial baja en ancianos también es un factor de riesgo.

Entre los descubrimientos del grupo de investigadores se encuentra que el riesgo de demencia aumenta un 60 por ciento en individuos con unas relaciones sociales pobres. Se ha demostrado el efecto protector de la realización de actividades mentalmente estimulantes. Un 75 por ciento de los estudios analizados mostraron una asociación entre estilo de vida y salud mental.

Más información: Karolinska Institute http://info.ki.se/article_en.html?ID=1870



Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en el mundo

Un cambio de nuestros hábitos diarios puede reducir significativamente el riesgo cardiovascular: una alimentación equilibrada, ejercicio físico moderado y regular, no fumar y mantener bajo control los factores de riesgo (hipertensión, colesterol elevado, tabaquismo, etc) son las claves para poder prevenir la aparición de afecciones cardíacas.

El día 28 de septiembre se celebra el Día Mundial del Corazón, puede ser un momento ideal para empezar a prevenir.

Más información: <http://www.fundaciondelcorazon.com>



La diabetes triplica el riesgo de las mujeres post-menopausicas con enfermedades coronarias de padecer un ataque al corazón

Según un reciente estudio aparecido en la revista Circulation, la creencia que los ataques al corazón era una patología mayoritariamente masculina no era del todo correcta. De hecho las mujeres a partir de la menopausia se encuentran en condiciones similares a la de los hombres, al no disponer de la protección natural de los estrógenos.

Para entender mejor los factores de riesgo que intervienen en mujeres que padecían enfermedad coronaria, se analizó los datos de 2391 mujeres

posmenopáusicas a las que se les hizo un seguimiento durante seis años. Los factores de riesgo identificados fueron: la diabetes, la fibrilación atrial, hipertensión, tabaquismo, obesidad, extensión de la parte izquierda del corazón, debilitación del riñón

La presencia de la diabetes triplica el riesgo de ataque al corazón, tal como hicieron patente en su estudio los investigadores.

Más información: Circulation, September 7th online issue, 2004.

http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/news/fullstory_19921.html



La hormona del apetito es vital para la salud femenina

La leptina, la hormona que más se asocia al control del apetito, también parece tener una función importante en la fertilidad y el desarrollo de los huesos en las mujeres.

Un estudio recientemente publicado reveló que las inyecciones de esta hormona sintetizada pueden ayudar a las mujeres jóvenes cuyos bajos niveles de leptina por naturaleza las convirtieron en personas delgadas y propensas a la osteoporosis, las fracturas y los problemas reproductivos.

Con dosis bajas de leptina logró restablecer el equilibrio hormonal, mejoró la densidad ósea y reactivó los ciclos mensuales, según el estudio que aparece en la edición del 2 de septiembre del New England Journal of Medicine. A su vez, los investigadores sospechan que la leptina puede estar involucrada con los trastornos alimentarios, aunque estos resultados no fueron publicados junto al estudio.

La leptina es una proteína que ayuda a regular el peso corporal, el metabolismo y la función reproductora y que ha sido asociada con el apetito y la regulación del peso. La leptina cumple también otra función, pues le indica al cerebro y a otros órganos cuando hay una baja disponibilidad de energía.

Más Información: Lea más acerca de la infertilidad en el sitio Web de la American Society of Reproductive Medicine. <http://www.asrm.org/>

Artículo por HealthDay, traducido por HispaniCare:

http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/news/fullstory_19864.html