A paso firme: beneficio de la caminata en la fractura de cadera

Categoría: Publicaciones destacadas
Publicado: Martes, 05 Agosto 2025 18:29
Escrito por: Sofia
Visitas: 2880

Durante 20 años se siguió a mujeres de más de 65 años para analizar la asociación entre la caminata regular y la aparición de fracturas de cadera.

Asociación entre caminata y fractura de cadera en mujeres de 65 años o más: 20 años de seguimiento del estudio de fracturas osteoporóticas

Association between walking and hip fracture in women aged 65 and older: 20 year follow-up from the study of osteoporotic fractures.

Enwu Liu y col. Osteoporosis International, 2025.

Disculpe su navegador web no soporta audios.
Descargar Asociación entre caminata y fractura de cadera en mujeres de 65 años o más: 20 años de seguimiento del estudio de fracturas osteoporóticas

Puntos de interés: Este estudio evalúa en forma prospectiva la asociación entre caminata y fractura de cadera en una gran cohorte de mujeres mayores a lo largo de 20 años.

Resumen

Introducción: Las fracturas de cadera en mujeres mayores plantean importantes desafíos para la salud. Promover la caminata como ejercicio es una intervención costo efectiva que puede ayudar a reducir el riesgo de fracturas en esta población.

Objetivo: Examinar la relación entre caminata y riesgo de fractura de cadera en mujeres de 65 años o más.

Métodos: Estudio prospectivo de 20 años de seguimiento (1986-2006) que incluyó a 9704 mujeres del Estudio de Fracturas Osteoporóticas (Study of Osteoporotic Fractures -SOF-) en los EE. UU. Se realizó un seguimiento de las participantes con visitas cada dos años. La caminata se evaluó en forma de cantidad de cuadras caminadas como ejercicio, como parte de la actividad rutinaria y como el total de cuadras caminadas diariamente. Se evaluaron las variables tiempo dependientes con modelos de regresión de Cox. Se realizó un análisis de riesgos competitivos mediante modelos de Fine y Gray y también se utilizaron splines penalizados para explorar la relación dosis respuesta.

Resultados: Se identificaron un total de 1419 fracturas de cadera durante el período de seguimiento. La media y la mediana de los tiempos de seguimiento hasta las fracturas de cadera fueron de 15,0 y 15,8 años en el grupo que caminó para hacer ejercicio, frente a 13,2 y 13,7 años en el grupo que no caminó como ejercicio. Para el grupo de

Phoca PDF

ejercicio, la tasa de incidencia de fractura de cadera fue de 10,0 casos por 1000 personas-año (pa) en comparación con 10,9 por 1000 pa en el grupo que no caminaba como forma de ejercicio. La mortalidad por cualquier causa fue de 37,1 por 1000 pa en el grupo que caminaba como forma de ejercicio versus 46,4 por 1000 pa en el grupo que no caminaba. **Los modelos ajustados mostraron que caminar para hacer ejercicio redujo significativamente el riesgo de fractura de cadera (HR, 0,864; IC del 95 %, 0,762-0,980; p= 0,0230), con reducción del riesgo por cada cuadra adicional caminada para hacer ejercicio (HR por cuadra, 0,986; IC del 95 %, 0,978-0,995; p= 0,0022). La caminata como parte de las actividades rutinarias no mostró una asociación significativa. El análisis de splines mostró que caminar 16 cuadras (aproximadamente 3200 pasos) al día redujo significativamente el riesgo de fractura de cadera.**

Conclusión: ***Caminar para hacer ejercicio se relaciona con un menor riesgo de fracturas de cadera en mujeres mayores. Caminar el equivalente a 16 cuadras o más (> 3200 pasos) por día podría ser una forma eficaz de reducir el riesgo de fracturas de cadera en esta población vulnerable.***

Puntos a destacar:

- En este trabajo, una cuadra equivale a 134 metros o 200 pasos aproximadamente.
- Se consideraron las siguientes variables para los ajustes: Edad, densidad mineral ósea (gr/cm2) de DXA de cuello femoral, índice de masa corporal (IMC), caídas en últimos 12 meses, cualquier otra fractura desde la última visita, alteraciones en la marcha o la movilidad (debidas a comorbilidades, cirugías, etc.), consumo de tabaco actualmente (si/no), consumo de alcohol en últimos 30 días (al menos una medida de cualquier bebida alcohólica, si/no). También se evaluó el índice de comorbilidad de Charlson, y la edad de la menopausia.
- Luego de ajustar por densidad mineral de cuello femoral, se observó que **la caminata como ejercicio continuó asociada con un menor riesgo de fractura de cadera, indicando un efecto beneficioso independiente del valor en la DXA.**
- Si bien las regresiones por splines penalizados revelaron un patrón de dosis respuesta lineal entre cuadras caminadas y riesgo de fracturas, también sugieren la presencia de umbrales tanto mínimo (umbral en 16 cuadras caminadas por día) como máximo. Aquellas mujeres que caminaban más de 33 cuadras por día no tenían reducción de riesgo adicional.

Phoca PDF

A paso firme: beneficio de la caminata en la fractura de cadera

Categoría: Publicaciones destacadas
Publicado: Martes, 05 Agosto 2025 18:29
Escrito por: Sofia
Visitas: 2880

Copyright 2025. Endoweb.net

Phoca PDF