Categoría: Publicaciones destacadas
Publicado: Lunes, 14 Septiembre 2026 12:00
Escrito por: Sofia
Visitas: 893

19 trabajos con más de 2000 pacientes demuestran su beneficio y analizan el tipo de actividad que debemos recomendar.

Efectividad y seguridad de la actividad física y educación para la salud en el manejo de fracturas vertebrales osteoporóticas: una revisión sistemática y metaanálisis

Effectiveness and safety of physical exercise and health education for the management of osteoporotic vertebral fractures: a systematic review and meta-analysis.

Pablo Molina García y col. Osteoporosis International, 2026.

Disculpe, su navegador no soporta audio.
Descargar podcast: Efectividad y seguridad de la actividad física y educación para la salud en el manejo de fracturas vertebrales osteoporóticas: una revisión sistemática y metaanálisis

Puntos de interés: Esta revisión evalúa los beneficios y la seguridad del ejercicio y la educación para la salud en 19 trabajos publicados sobre el manejo de las fracturas vertebrales osteoporóticas.

Resumen:

- ***Las fracturas vertebrales osteoporóticas (FVO) representan la segunda fractura más frecuente en la osteoporosis*** y muchas veces condicionan una disminución de la capacidad funcional, dolor crónico y una menor calidad de vida.
- El ejercicio físico y la educación para la salud se consideran alternativas prometedoras para manejar los síntomas.
- El objetivo de este trabajo fue determinar la efectividad y seguridad del ejercicio y la educación para la salud comparado con el cuidado habitual en pacientes con FVO.
- Se realizó una búsqueda en PubMed, Scopus, Web of Science y Cochrane hasta abril del 2024. Se incluyeron ensayos clínicos que evaluaran a adultos con FVO, enfocados en capacidad física funcional (resultado primario) y otros resultados de salud. La selección de los estudios, el riesgo de sesgo y la extracción de los datos fue realizada por 2 autores y un tercero resolvió los

Phoca PDF

conflictos.

- En el meta-análisis sobre las intervenciones de ejercicio se incluyeron 19 estudios. Las intervenciones de ejercicio se analizaron mediante meta-análisis de diferencia de medias estandarizada (DME), con análisis de sensibilidad adicionales.
- ***El ejercicio físico mejoró significativamente la capacidad funcional (DME -0.41; IC 95% -0.69 A -0.14; p 0.003), la capacidad aeróbica, el equilibrio, la fuerza de los músculos del tronco, el dolor y la calidad de vida en los pacientes con FVO.***
- ***No se observó un efecto significativo en la postura torácica ni en el miedo a las caídas.***
- ***El riesgo de eventos adversos con el ejercicio fue bajo (6%), comparable al observado con el cuidado habitual y las tareas de la vida diaria.***
- ***El ejercicio físico es efectivo y seguro en la recuperación de las FVO, por lo que su prescripción es recomendada. Las intervenciones se centraron primero en la fuerza del centro y control motor y luego en entrenamiento aeróbico y de resistencia.***
- Las intervenciones de educación para la salud (solo 2 estudios) se exponen narrativamente, ya que su bajo número hace imposible realizar meta-análisis. Las mismas mostraron mejoría en el dolor, movilidad y conocimiento de los pacientes. Se requiere mayor evidencia para demostrar su efectividad.

Puntos a destacar:

- De los 19 estudios incluidos sobre intervenciones de ejercicio físico, todos fueron ensayos controlados y aleatorizados, salvo 3 estudios cuasi experimentales y 1 estudio piloto. La muestra total consistió en 2076 participantes con una edad media de 72.77 (±5.57) años. La mayoría incluyó solo a mujeres, salvo 6 estudios que incluyeron también a hombres.
- El tiempo transcurrido desde la fractura también fue variable. Algunos no especificaban el tiempo transcurrido entre la fractura y la intervención de ejercicio, mientras que en otros se requería un tiempo de 3 y en otros de 6 meses desde la fractura antes de intervenir con ejercicio.
- La capacidad funcional fue el dominio más evaluado (14 estudios) y la herramienta más utilizada fue el tiempo para levantarse y caminar (The Time Up and Go-TUG-). El segundo dominio más evaluado fue el dolor y el instrumento más utilizado una escala visual análoga.
- La mayoría de las intervenciones de ejercicio fueron de actividad multicomponente (estabilidad del centro, control motor, resistencia y aeróbico).

Phoca PDF

Categoría: Publicaciones destacadas
Publicado: Lunes, 14 Septiembre 2026 12:00
Escrito por: Sofia
Visitas: 893

- ***Los análisis de meta regresión mostraron que el ejercicio mejoró la capacidad funcional en mayor medida en los pacientes cercanos a 60 años de edad en comparación a los más añosos (β=0.14; p= 0.020).***
- ***Asimismo, los efectos sobre el equilibrio fueron mejores en los pacientes con entrenamiento multicomponente que en los que practicaban ejercicio por su cuenta sin supervisión.*** Esto sugiere que necesitamos mejorar las estrategias de ejercicio para los pacientes de mayor edad.
- La mayoría de los estudios incluidos son posteriores a 2016, y esto refleja un mayor interés actual sobre el abordaje no farmacológico de las FVO.
- La falta de mejoría en la postura del tórax podría deberse a la relativa corta duración de la intervención de ejercicio y a las deformaciones fijas de la columna condicionadas por las fracturas.

Copyright 2026. Endoweb.net

Phoca PDF