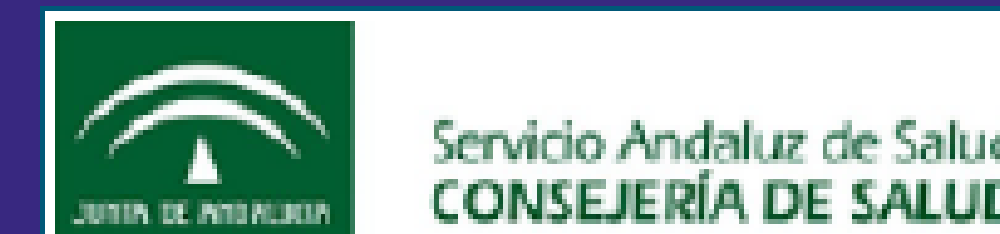


# Fisioterapia y Climaterio: Ejercicio Terapéutico como Prevención en esta Etapa Vital de la Mujer.



**I Jornadas Nacionales de Comunicación en Salud**  
**IV Jornadas Autonómicas de Comunicación en Salud**

Peña Fernández, V.\*; Cortés Fernández, E.\*\*; Sierra Vinuesa, R.\*\*\*

\*Fisioterapeuta Diplomada en Dispositivo de Apoyo Sevilla Norte (S.A.S.)

\*\*Fisioterapeuta Diplomada en la Unidad de Fisioterapia del Hospital de Rehabilitación y Traumatología Virgen del Rocío (Sevilla)

\*\*\* Fisioterapeuta Diplomada en la Unidad de Fisioterapia del Hospital de Rehabilitación y Traumatología Virgen del Rocío (Sevilla)

Email contacto: [vipefe75@hotmail.com](mailto:vipefe75@hotmail.com)

## OBJETIVOS

Evidenciar que el ejercicio terapéutico dirigido y pautado por el fisioterapeuta ayuda en la mujer que afronta la llegada del climaterio y limita la aparición de patologías asociadas al mismo y en caso de que surjan, reduce su sintomatología.

Mostrar la importancia de la fisioterapia en esta etapa como mecanismo de prevención y promoción de la salud poniendo de manifiesto el importante rol que juega el ejercicio terapéutico.

## METODOLOGÍA

Presentamos un trabajo de investigación teórica, gracias a la revisión sistemática obtenida en la base de datos Pubmed y Cochrane.

**Key words:** "ejercicio terapéutico"; "fisioterapia"; "mujer"; "climaterio".

## RESULTADOS

El ejercicio terapéutico es altamente recomendable en la mujer durante el climaterio, ya que esta nueva etapa, lleva asociados una serie de cambios que pueden mermar su calidad de vida. Principalmente nos encontraremos con osteoporosis, sarcopenia, síndrome metabólico, alteraciones cardiovasculares, dolor osteoarticular y alteración del sueño.

Pautas a seguir por el fisioterapeuta en la mujer que afronta este periodo de su vida:

- Programación de Ejercicios Terapéuticos de Bajo Impacto.
- Estiramientos.
- Masoterapia.
- Técnicas de relajación.

## DISCUSIÓN

Se está errando en el diagnóstico del síndrome de fibromialgia en mujeres cercanas al climaterio y menopausia, al no tener en cuenta los síntomas de estos procesos biológicos, llevando un abordaje erróneo en su tratamiento fisioterapéutico, ya que los síntomas podrían desaparecer con una adecuada terapia de reemplazo hormonal y un correcto programa de ejercicios terapéuticos.

## CONCLUSIONES

El ejercicio terapéutico es una herramienta propia del fisioterapeuta y como tal debemos defenderla.

En la mujer que se encuentra en la etapa denominada climaterio, la actuación de un fisioterapeuta marcando pautas para la realización de estos ejercicios es conveniente, ayudando con ellos a disminuir ó incluso eliminar los cambios que se producen y que son asociados al climaterio.

## REFERENCIAS

1. Saenz, A.; Dreyfus, R.; "Similar sintomatología que pueden condicionar un tratamiento fisioterapéutico efectivo: fibromialgia y climaterio" en Rehabilitación 2015, 49(1): 59-60.
2. Llanas, A.C.; Hachul, H; Bittencourt, L.R.A.; Tufik, S.; "Physical therapy reduces insomnia symptoms in postmenopausal women" en Maturitas 2008,61: 281-284.
3. Kaddissy, G.; Lattouf, N.; "Intégration de l'activité aquatique rythmée et régulière au quotidien des femmes en période de ménopause et son rôle dans la prévention du syndrome métabolique" en Kinesither .Rev. 2011;(118):48-53
4. Mendoza, N. et al ; "Benefits of physical exercise in postmenopausal women" en Maturitas 2016.