

jan CAM para mejorar la salud general en lugar de tomar medicación.

En tercer lugar, muchas usuarias de CAM se vieron influenciadas por las experiencias personales de su familia, amigas y compañeras de trabajo, o habían utilizado múltiples fuentes de información para saber acerca de la menopausia y escogieron el tratamiento sobre la base de la información que podría ser menospreciada por los médicos.

Finalmente, muchas mujeres escogieron CAM debido a respuestas a temas de salud ya

modeladas que habían desarrollado mucho antes de la menopausia.

“Esta investigación sugiere que compartir la toma de decisiones requiere que los médicos investiguen la comprensión que tienen las pacientes acerca de la menopausia y la CAM”, dice el equipo investigador.

“Los temas que surgieron en esta investigación podrían ser una excelente plataforma para discusiones más amplias de las necesidades y los deseos de las mujeres frente a los síntomas menopáusicos”.

PERLAS

Caminar lentamente aumenta el riesgo de ictus posmenopáusico

Examinan la contribución de la velocidad a la que se camina al riesgo de accidente isquémico transitorio entre mujeres posmenopáusicas.

Fuente: *Stroke 2008; Advance online publication*

MedWire News: Entre las mujeres posmenopáusicas, caminar a paso lento es un factor de predicción de riesgo elevado de accidente isquémico transitorio, independientemente de otros factores de riesgo, concluyen investigadores estadounidenses.

Aileen McGinn, del Albert Einstein College of Medicine en Nueva York, y colaboradores estudiaron a 13.408 mujeres posmenopáusicas con una edad promedio de 65 años que participaron en el estudio Women's Health Initiative, todas las cuales no habían padecido ictus en la base.

Durante el seguimiento, hubo 254 accidentes transitorios. Las mujeres con la velocidad de paso más veloz eran mucho más jóvenes, mayormente blancas, más altas, informaban gozar de mejor salud, y tenían un índice de masa corporal (IMC) y una proporción cintura/cadera más bajos que las demás mujeres. Las que camina-

ban más rápidamente también eran menos propensas a tener hipertensión, ser fumadoras al presente, hallarse en tratamiento por diabetes o colesterol alto, o tener antecedentes de artritis o enfermedad coronaria.

El análisis multivariado, el que tomó en cuenta los factores de riesgo conocidos de ictus, mostró que las mujeres en el tercio de caminar más lentamente (menos de 1.06 metros/segundos) tuvieron un aumento significativo del riesgo de accidente isquémico transitorio en comparación con las que caminaban a mayor velocidad (más de 1.24 metros/segundo), con un coeficiente de riesgo de 1.69.

El equipo investigador dice: “Caminar lentamente resultó ser un fuerte factor de predicción de riesgo elevado de accidente isquémico transitorio entre las mujeres posmenopáusicas en este estudio”.