

# La etnia, clave al evaluar la salud de las mujeres

El Grupo de Investigación Salud de la Mujer, de la Universidad de Cartagena, así lo expone en varios estudios que realizó con mujeres afrodescendientes.



Redacción Vida Sana  
EL UNIVERSAL

Las investigaciones en salud enfocadas en las comunidades permiten generar conocimiento e influir en la toma de decisiones dentro de la atención médica. El Grupo de Investigación Salud, de la Mujer de la Universidad de Cartagena, dirigido por el doctor Álvaro Monterrosa Castro, profesor de esa institución, y cuyos miembros son médicos generales y estudiantes de Medicina, viene enfatizando en la importancia de la etnia como determinante del estado de salud.

El experto señala la necesidad de identificar problemáticas comunitarias biológicas, psicológicas y sociales que afectan negativamente el bienestar, la percepción de la salud y la ca-

lidad de vida de las mujeres afrodescendientes.

“Mutaciones de tipo genético relacionadas con la esclavitud trasatlántica que victimizó a sus ancestros, pueden explicar la elevada frecuencia y la severidad de algunas enfermedades que afectan a mujeres y a varones de comunidades afrodescendientes. No se puede dejar de lado que la pobreza, la discriminación, la desigualdad y las menores oportunidades educativas, económicas y sociales continúan afectando a muchas personas de esta etnia, y son agravantes para el deterioro de la salud”, subraya el doctor Monterrosa Castro.

Tras estudiar mujeres menopáusicas cartageneras, bolivarenses y de otras regiones colombianas, el Grupo de Investi-

**25%**  
de 400 mujeres afrodescendientes menopáusicas presentaron disfunción sexual.

gación Salud de la Mujer ha llegado a varias conclusiones sobre mujeres afrodescendientes. Estos hallazgos, que se exponen a continuación, han sido compartidos en escenarios académicos nacionales e internacionales.

En uno de los estudios realizados se encontró que, en un grupo de mujeres menopáusicas afrocolombianas, hijas de padres afrodescendientes y con piel negra, comparadas con mujeres mestizas, hijas de padres no afrodescendientes, las mujeres afrocolombianas presentaron más síntomas físicos y psicológicos relacionados con la menopausia que las mestizas, lo cual contribuye con un mayor deterioro severo de la calidad de vida. Los dolores músculo articulares, las oleadas de calor y los trastornos del sueño fueron las manifestaciones menopáusicas que las mujeres afrocolombianas relataron con más frecuencia.

En otro estudio, estos investigadores de la Universidad de Cartagena encontraron que la

irritación de la vulva y el prurito genital fueron las dos principales manifestaciones del síndrome genitourinario de la menopausia notificados por mujeres afrodescendientes mayores de cuarenta años.

En una tercera investigación, se identificó que el antecedente del uso de sustancias psicoactivas y la preeclampsia se relacionaron con incontinencia urinaria. Cabe mencionar que una elevada afectación en la salud mental y mayores alteraciones en el sueño se han encontrado en mujeres afrodescendiente del Caribe colombiano, región Pacífica y Urabá antioqueño.

Todo no es adverso, pues en un estudio se identificó que menos del 25% de 400 mujeres afrodescendientes menopáusicas presentaron disfunción sexual, cifra inferior a la observada entre mestizas (50%) y entre amerindias (80%) de Latinoamérica.

Este estudio apoya el imaginario colectivo acerca de que las afrodescendientes pudiesen tener una mejor sexualidad que otras etnias. Recientemente, el grupo de investigación publicó un estudio en mujeres colombianas mayores de sesenta años residentes en los departamentos de Bolívar y de Santander, donde se encontró que las mujeres afrocolombianas tuvieron menor posibilidad de sarcopenia que las mestizas.

“Las afrodescendientes tienen derecho a recibir atención en salud con oportunidad y eficiencia”, añade el especialista.

El grupo de Investigación Salud de la Mujer propone que la atención médica de las mujeres que acuden a los programas sanitarios debe tener en cuenta lo étnico. En muchas ocasiones la etnia, las etapas vitales y el género se utilizan para fomentar desigualdades. Ser mujer, estar en menopausia y ser afrodescendiente no son razones para violentar o discriminar.

## BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS MAYORES

# Hacer ejercicio reduce el riesgo de muerte

Redacción Vida Sana  
EFE

Las personas que practican actividad física a partir de los 60 años reducen el riesgo de muerte o enfermedad cardiovascular entre 30 y 40%, revela un estudio basado en el seguimiento a la salud de más de 14.000 mujeres durante casi diez años.

Para este estudio, los investigadores equiparon con pulseras de seguimiento de la actividad física a 14.399 mujeres sanas de

más de 62 años, participantes en los estudios sobre salud de la mujer de este hospital, y les hicieron seguimiento entre 2011 y 2022.

Los registros mostraron que las participantes realizaban una media de 62 minutos de actividad física moderada o intensa a la semana, aproximadamente el 9% de las participantes había fallecido y el 4% había desarrollado una enfermedad cardiovascular.

La asociación de datos indicó que “cuanto más ejercicio hacían las participantes menor riesgo de muerte o enfermedad cardiovascular tuvieron”.

Las recomendaciones de salud, citadas en el estudio, abogan porque los adultos realicen al menos 150 minutos semanales de actividad física de moderada a intensa (por ejemplo, caminar a paso ligero), o 75 minutos de actividad de alto impacto (como trotar) a la semana.



Estudio aboga porque los adultos realicen al menos 150 minutos semanales de actividad física. //FOTO: 123RF