

Enfoque de Investigación: Un Resumen Semanal de Nuevas Investigaciones de la Comunidad de NIDILRR

Un estudio financiado por el Instituto Nacional De Investigación sobre la Discapacidad, Vida Independiente, y Rehabilitación (NIDILRR, por sus siglas en inglés).

Los Estilos de Vida Saludables Pueden Estar Relacionados con una Mayor Expectativa de Vida para las Personas con Lesiones de la Médula Espinal

Una lesión de la médula espinal (LME) es un daño en cualquier parte de la médula espinal debido a un trauma. Una LME puede ocurrir en la parte superior de la columna (una lesión cervical) o en la parte inferior de la columna (una lesión no cervical), con las lesiones cervicales teniendo impactos más severos en la movilidad. Las mejoras médicas han hecho posible que más personas sobrevivan después de una LME. Sin embargo, los estudios muestran que las personas con LME aún tienen una expectativa de vida más corta en promedio que las personas sin LME. Algunas de las causas más comunes de muerte en personas con LME incluyen sepsis (una condición en la que la infección se propaga desde la piel o en otra parte al torrente sanguíneo); infecciones pulmonares como la neumonía o gripe; cáncer; enfermedad del corazón y los vasos sanguíneos; y lesiones no intencionales. Ciertos factores del estilo de vida como fumar, beber alcohol, dieta, y ejercicio pueden afectar el riesgo de una persona para desarrollar estas y otras condiciones de salud. En un estudio reciente financiado por NIDILRR, los investigadores analizaron evaluaciones auto-informadas y registros de salud de un grupo de adultos con LME, incluyendo algunos que habían muerto durante el período del estudio y otros que habían sobrevivido. Los investigadores querían averiguar qué factores de salud y comportamentales diferían entre los fallecidos y los sobrevivientes. También querían averiguar cuáles de los factores estaban asociados con causas específicas de muerte.

Los investigadores de un proyecto que estudia el Riesgo de Mortalidad Temprana Después de una Lesión de la Médula Espinal analizaron los registros de 2,979 adultos con LME que fueron atendidos en un hospital de una gran ciudad. Todas estas personas tuvieron LME durante al menos un año antes de completar una evaluación auto-informada sobre su salud y estilos de vida. Las personas respondieron a

preguntas sobre la gravedad de su lesión, la edad actual y la edad en el momento de la lesión, la raza/etnicidad, el género, y si tenían bajo peso, alrededor del peso normal, o sobrepeso para su estatura. Las personas también respondieron a preguntas sobre factores de seis tipos de estilo de vida: si tomaron medicamentos recetados para espasmos, dolor, depresión, o sueño; con qué frecuencia bebían alcohol; si fumaban o no; con qué frecuencia comían frutas y verduras; con qué frecuencia comieron alimentos poco saludables o “basura”; y cuánto ejercitaron. Un grupo de las personas completó la encuesta entre 1997 y 1998, mientras que un segundo grupo completó la encuesta entre 2007 y 2009.

Los investigadores analizaron los registros nacionales de defunción para averiguar qué personas habían muerto antes del 31 de diciembre de 2016. Para los fallecidos, la causa inmediata de la muerte se clasificó en una de seis categorías: sepsis; neumonía o influenza; cáncer; enfermedades del corazón/vasos sanguíneos; lesiones accidentales; y todas las demás causas de muerte.

Los investigadores encontraron que 27% de las personas habían muerto antes del 31 de diciembre de 2016. Cuando los investigadores compararon las personas que murieron con las que sobrevivieron, encontraron que:

- Las personas con lesiones cervicales tenían menos probabilidades de sobrevivir: La mitad de los fallecidos tenían lesiones cervicales, mientras que solo el 32% de los sobrevivientes tenían lesiones cervicales.
- La edad en el momento de la lesión y el tiempo que una persona vivió con la lesión tuvo un impacto en la supervivencia: En promedio, las personas fallecidas eran aproximadamente 7.5 años mayores que los sobrevivientes cuando se lesionaron, y habían estado viviendo con sus lesiones durante aproximadamente 1.8 años más en el momento en que completaron la encuesta.
- Un mayor porcentaje de mujeres sobrevivieron que los hombres.

- Un mayor porcentaje de sobrevivientes tenían un peso normal, mientras que un mayor porcentaje de los fallecidos tenían bajo o sobrepeso.
- En comparación con las personas fallecidas, los sobrevivientes informaron haber tomado menos medicamentos recetados para tratar dolor, espasticidad, o depresión, fumaban menos, y hacían más ejercicio. Beber alcohol y la dieta no estaban relacionados con la probabilidad de muerte.

Cuando los investigadores analizaron por separado cada causa de muerte, encontraron lo siguiente:

- Los factores asociados con la muerte por sepsis fueron: Tener una LME cervical, ser mayor de edad en el momento de la lesión y vivir más tiempo con una LME, tener sobrepeso, y tomar medicamentos recetados.
- Los factores asociados con la muerte por neumonía o influenza: Tener una LME cervical y ser mayor de edad en el momento de la lesión y vivir más tiempo con una LME.
- Los factores asociados con la muerte por cáncer fueron: Ser mayor de edad en el momento de la lesión y vivir más tiempo con una LME, tener bajo peso, y fumar.
- Los factores asociados con la muerte por enfermedades del corazón o de los vasos sanguíneos fueron: Tener una LME cervical, ser mayor de edad en el momento de la lesión y vivir más tiempo con una LME, ser hombre, fumar, y hacer ejercicio con menos frecuencia. Las personas con bajo peso tenían menos probabilidades de morir de enfermedades cardíacas/vasculares que aquellos con peso normal o con sobrepeso. Sorprendentemente, las personas que informaron comer más alimentos poco saludables también tenían menos probabilidades de morir de enfermedades cardíacas/vasculares.

- Los factores asociados con la muerte por lesiones no intencional fueron: Tener una LME cervical, tomar medicamentos recetados, y beber más alcohol.
- Los factores asociados con la muerte por otras causas fueron: Tener una LME cervical, ser mayor de edad en el momento de la lesión y vivir más tiempo con una LME, ser hombre, tener bajo peso, tomar más medicamentos recetados, fumar, y hacer menos ejercicio.

Los autores notaron que diferentes causas de muerte después de LME pueden tener diferentes perfiles de riesgo. Por ejemplo, en este estudio, las personas que fumaban tenían más probabilidades de morir de cáncer y de enfermedades cardíacas, mientras que las personas que bebían más alcohol tenían más probabilidades de morir por lesiones no intencionales. Los autores también observaron un hallazgo inesperado, fue una asociación entre comer más alimentos no saludables y un riesgo más bajo de morir de enfermedades de corazón y vasculares. Según los autores, obtener suficientes calorías cada día puede ser una parte importante de mantenerse saludable para las personas con LME.

Los autores también notaron que evaluar a las personas con LME para conocer sus estilos de vida puede ayudar a informar las recomendaciones para mejorar su expectativa de vida. Los médicos y proveedores de servicios que tratan a las personas con LME pueden querer preguntar sobre los factores de estilo de vida como fumar, consumo de alcohol, ejercicio, y dieta. Las intervenciones como los programas para ayudar a las personas a dejar de fumar, la terapia física para proveer acceso al ejercicio, y consejería nutricional pueden ayudar a extender la cantidad y calidad de vida para las personas con LME.

[Para Obtener Más Información](#)

El Centro de Traducción de Conocimientos de los Sistemas Modelo (MSKTC) ofrece [muchos recursos para aprender acerca de cómo vivir con una lesión de la médula espinal](#) (en inglés), incluyendo vídeos y hojas informativas sobre el ejercicio y la aptitud física, la salud respiratoria, y el envejecimiento con LME. El MSKTC también

ofrece [hojas informativas en español sobre cómo vivir con una lesión de la médula espinal](#) (PDF).

Los números anteriores de la serie Enfoque De Investigación han cubierto [el ejercicio](#) y los cambios de [la dieta](#) después de LME, [ejercicio y salud respiratoria](#) después de LME, la conexión entre las [lesiones de presión y la neumonía](#), los beneficios de la [consejería sobre el alcohol después de LME](#), la [movilidad y el manejo del dolor](#), entre muchos otros temas.

Para Obtener Más Información Sobre Este Estudio

DiPiro, N.D., Cao, Y., Krause, J.S. (2019). [Un estudio perspectivo de los comportamientos de salud y riesgo de mortalidad por todas las causas y causas específicas después de una lesión cerebral traumática](#) (en inglés). Lesión espinal, 2019. Este artículo está disponible en la colección de NARIC bajo el Número de Acceso J81xxx y solo está disponible en inglés.

Enfoque en la Investigación es una publicación del Centro Nacional de Información sobre la Rehabilitación (NARIC por sus siglas en inglés), una biblioteca y centro de información centrado en la investigación de discapacidad y rehabilitación, con un enfoque especial en la investigación financiada por NIDILRR. NARIC proporciona información, referencia, y entrega de documentos sobre una amplia gama de temas de discapacidad y rehabilitación. Para obtener más información sobre este estudio y el trabajo de la gran comunidad de concesionarios de NIDILRR, visite NARIC en <http://www.naric.com/?q=es/paginaprincipal> o llame al 800/346-2742 para hablar con un especialista en información.

NARIC opera bajo un contrato del Instituto Nacional de la Investigación sobre la Discapacidad, Vida Independiente, y Rehabilitación (NIDILRR por sus siglas en inglés), Administración para la Vida Independiente, Departamento de Salud y Servicios Humanos, contrato #GS-06F-0726z.