

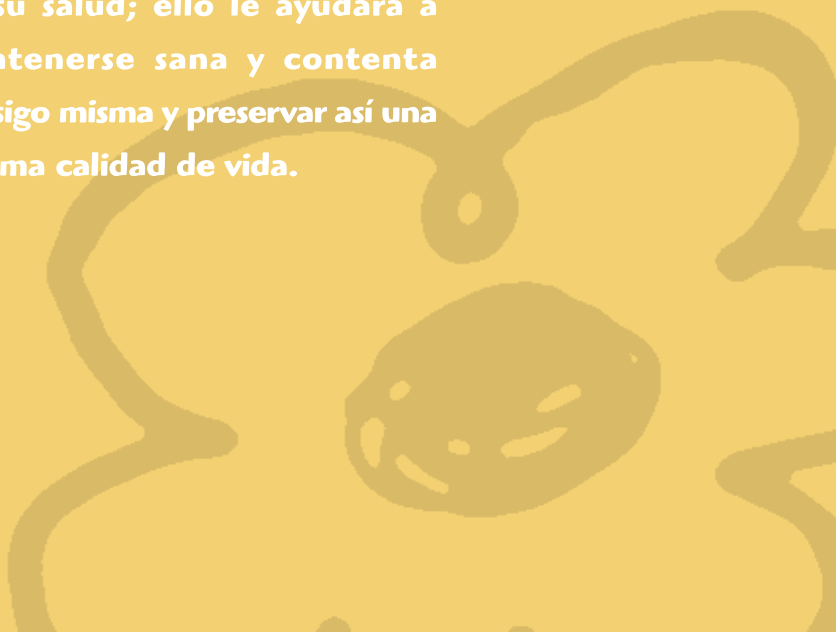


Consejos de salud para mantenerse *sana y activa.*

**Recomendaciones
para la menopausia**



Durante la menopausia no se resigne a sufrir como inevitables los cambios físicos y emocionales que pueden presentarse y alterar su ritmo de vida. Tome una actitud positiva y activa con respecto a sus hábitos de vida y a los cuidados de su salud; ello le ayudará a mantenerse sana y contenta consigo misma y preservar así una óptima calidad de vida.



La menopausia es un proceso natural en la vida de la mujer, no es una enfermedad, aunque, en muchos casos se acompañe de ciertos cambios físicos y emocionales que debe de conocer para evitar perder su calidad de vida. La menopausia es la desaparición permanente de las menstruaciones, por cese de la función ovárica y disminución de la producción de hormonas sexuales femeninas (estrógenos y progesterona). Los estrógenos son importantes para mantener en buen estado de salud los órganos genitales de la mujer, los huesos, el sistema cardiovascular (mantienen bajos los niveles de colesterol en sangre), la piel y el sistema nervioso central.

Usted estará segura de que ha llegado a la menopausia, cuando haya estado libre de menstruaciones durante un año completo.

Normalmente la menopausia tiene lugar entre los 45 y los 55 años de edad. El período previo, durante y posterior a la menopausia es denominado **climaterio**. Los años que preceden a la menopausia, en los que las menstruaciones se hacen irregulares y empiezan a aparecer algunos de los síntomas típicos de la menopausia, se conoce como **perimenopausia** y, el período de vida que sigue a la menopausia se conoce como **postmenopausia**.

¿Cuáles son los signos de la menopausia?

El déficit de estrógenos puede causar una variedad de síntomas que pueden durar desde unos pocos meses hasta unos pocos años o más. Los cambios y manifestaciones de la menopausia no afectan de la misma manera a todas las mujeres. Algunas tienen pocos o casi ningún problema, mientras que otras presentan desde síntomas leves y soportables hasta intensos e incómodos trastornos físicos y emocionales que, con la atención médica adecuada, pueden evitarse o aliviarse.

Los síntomas más comunes y que con mayor frecuencia puede presentar son, los sofocos o bochornos, las menstruaciones irregulares y la sequedad vaginal.

Síntomas a corto plazo

- **Menstruaciones irregulares:** Las reglas pueden ser más escasas o más abundantes de lo normal y producirse antes de tiempo o a intervalos irregulares.
- **Sofocos o bochornos:** se trata de una ***sensación repentina de calor que recorre todo el cuerpo, pero que afecta más a la cara, el cuello, el pecho y los brazos.*** Pueden iniciarse de 2 a 3 años antes de la menopausia y su duración puede ser muy variable, de 3 segundos a más de 2 minutos. Su periodicidad oscila desde una vez al día hasta cada hora. Los sofocos no son peligrosos, pero sí pueden ser molestos y prolongarse durante más de 5 años.



- **Sudoraciones nocturnas**
- **Palpitaciones**
- **Insomnio**
- **Vértigo**
- **Cefaleas**
- **Alteraciones emocionales:** algunas mujeres durante la menopausia están más irritables, nerviosas, sufren cambios bruscos del humor, presentan falta de deseo sexual, dificultad a la concentración, ansiedad y en algunos casos, llegan a la depresión.

Síntomas a medio plazo

- **Sequedad vaginal:** a partir de la menopausia por el déficit de estrógenos, *el recubrimiento epitelial de la vagina se adelgaza, se hace menos flexible y se reseca*. Estos cambios pueden producir, en algunas ocasiones, dolor, inflamación e incluso sangrado durante las relaciones sexuales.
- **Sequedad de la piel:** La disminución de los niveles hormonales provoca una disminución del colágeno cutáneo y del grosor de la piel que hacen que *ésta pierda flexibilidad y se vuelva más fina, sensible y seca*. La consecuencia de ello es la aparición de arrugas y de manchas, sobretodo en la cara y en las manos.

¿Cuáles son los riesgos de la menopausia?

A largo plazo el déficit hormonal de la menopausia puede deteriorar la salud de los huesos e incrementar el riesgo de enfermedades cardiovasculares en la mujer.

Osteoporosis

A partir de la menopausia una mujer puede llegar a perder hasta una cuarta parte de su masa ósea. **La disminución del tejido óseo hace que los huesos se vuelvan más frágiles y aumente considerablemente el riesgo de fracturas.**

Enfermedad cardiovascular

La disminución de estrógenos en la menopausia propicia el **aumento del colesterol en sangre** que, **unido a alteraciones de las paredes de los vasos sanguíneos y a otros factores de riesgo** (hipertensión, diabetes, obesidad, estrés, vida sedentaria y abuso de tabaco y/o alcohol) **provoca un mayor riesgo de tener problemas cardiovasculares.** La probabilidad de tener un infarto se triplica en la menopausia.



¿Cómo mantener una vida saludable durante la menopausia?

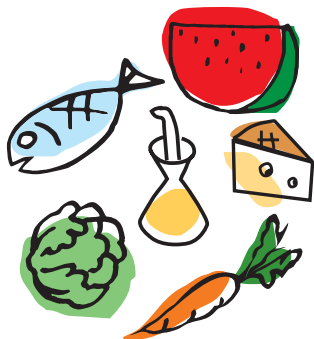
05

Una buena alimentación y unos hábitos de vida saludables le ayudarán a mantenerse sana y activa durante esta etapa de su vida. Recuerde que prevenir es mejor que curar.

- **Mantener una vida activa física y mentalmente**, le ayudará a sentirse mejor y le evitará el insomnio, la fatiga, la irritabilidad y la insatisfacción propias de la menopausia.
- **Mantener una dieta sana y equilibrada**, es fundamental para evitar el sobrepeso y prevenir la osteoporosis, posibles enfermedades cardiovasculares y la hipertensión arterial.

Es aconsejable que en su dieta:

- **Evite las grasas de origen animal** (carnes grasas, embutidos, bacón, piel de pollo o ave, mantequilla, nata, leche entera, pasteles, galletas) y **sustitúyalas por alimentos ricos en grasas insaturadas de origen vegetal** (aceite de oliva, pescado azul, frutos secos). Estos alimentos le ayudarán a reducir el nivel de colesterol.
- **Aumente el consumo de vegetales**, frutas y verduras en todas las comidas por su aportación de vitaminas, minerales y fibra. Modere la ingesta de legumbres, patatas, cereales, arroz, pasta y pan.
- **Incluya en su dieta productos lácteos** (descremados) **para un aporte adecuado de calcio** (1500 mg al día):



leche desnatada, yogur o queso fresco, preferiblemente queso de cabra. La col, las legumbres y los frutos secos también son ricos en calcio. El calcio es fundamental para prevenir la osteoporosis:

- **Modere el consumo de sal** para prevenir la hipertensión arterial
- **Beba muchos líquidos** para mantener una hidratación adecuada. Se recomienda tomar por lo menos un litro y medio de líquidos al día.

• **Realizar ejercicio físico moderado y de forma regular**, le ayudará a mantener la elasticidad de sus músculos y cuidará su esqueleto, ello beneficiará el buen estado de su corazón y sus huesos, le ayudará a controlar su peso y su presión arterial y mejorará su estado de ánimo y la calidad del sueño, dándole una mayor sensación de bienestar.



- **Evitar el tabaco, la cafeína y el exceso de alcohol**, le ayudará a prevenir enfermedades cardiovasculares, pulmonares y óseas.



- **Mantener una vida sexual activa**, le ayudará a su bienestar físico y emocional. Que haya terminado la etapa reproductiva no quiere decir que tenga que acabar su vida sexual. Si hasta la menopausia ha tenido una vida sexual activa y satisfactoria no tiene por qué cambiar nada. **Si siente**

molestias la utilización de alguna crema lubricante que compense la sequedad vaginal y la comunicación con su pareja serán suficientes para que su actividad sexual no sufra ningún deterioro.

- **No se automedique con hormonas u otros tratamientos**, visite a su ginecólogo, por lo menos una vez al año, infórmese sobre los cambios físicos y emocionales de la menopausia, sus riesgos y las medidas a toma para aliviar y prevenirlos.

Busque el consejo y la orientación de su médico y participe de la decisión a tomar.

¿Qué hacer para afrontar las molestias de la menopausia?

Actualmente existen tratamientos que controlan la mayoría de los síntomas desagradables de la menopausia, como la administración de hormonas sexuales (Terapia Hormonal Sustitutiva) o el uso de Fitoestrógenos, como los extractos naturales de isoflavonas de la soja (estrógenos vegetales).

A parte de los tratamientos hay cosas que usted puede hacer para ayudar a aliviar los principales síntomas de la menopausia:

- **Sofocos o bochornos:** *evite ambientes calurosos, vístase con prendas superponibles* que se puedan quitar fácilmente si se acalora mucho y **no coma ni beba alimentos calientes o**

picantes. El tabaco, el alcohol, el té y otros estimulantes pueden aumentar los sofocos, evítelos para tratar de disminuirlos.

- **Sequedad vaginal:** puede evitar la irritación, la sequedad vaginal y las relaciones sexuales con dolor con ***la aplicación de un lubricante vaginal a base de agua o una crema con estrógenos.***
- **Problemas para dormir:** ***hacer algún ejercicio físico durante un mínimo de 30 minutos es una de las mejores maneras para dormir bien toda la noche.*** Evite el consumo de estimulantes y trabajar antes de dormir. Beber algo tibio antes de acostarte ayuda a muchas mujeres.

¿Qué es la terapia hormonal para la menopausia?

La terapia hormonal para la menopausia se refiere al **uso de medicamentos para “reemplazar” las hormonas, estrógenos y progestágenos, que los ovarios han dejado de producir en la menopausia.** La administración de dosis bajas de estrógenos, por un período de tiempo no superior a 5 años, es un tratamiento seguro y eficaz para aliviar los sofocos, la sudoración nocturna y la sequedad del tejido vaginal. La terapia hormonal también ayuda a detener la descalcificación de los huesos y evita que los huesos se debiliten y fracturen con facilidad.

En general, el tratamiento hormonal se utiliza, con prudencia y bajo supervisión médica, cuando las molestias de la menopausia son intensas e impiden a la mujer llevar una vida activa y satisfactoria.



Sí decide tomar un tratamiento hormonal, debe considerar con su médico los beneficios y riesgos con respecto a su propia salud y recuerde que se recomienda usarlo a la dosis útil más baja y por el menor tiempo necesario.

¿Qué son los fitoestrógenos?

Los Fitoestrógenos, como los extractos naturales de isoflavonas de la soja, son sustancias de origen natural similares a los estrógenos fisiológicos, son estrógenos vegetales con actividad estrogénica débil.



Entre los fitoestrógenos, las isoflavonas de la soja son los más conocidos y los que presentan una mayor actividad estrogénica. Existen distintos tipos de isoflavonas y de entre ellas, la genisteína es la de mayor potencia estrogénica y la que, por sus efectos biológicos, aporta mayores beneficios a la salud de la mujer.

Las isoflavonas de la soja, a las dosis adecuadas (entre 50 y 80 mg /día) y administradas en extractos de soja con un contenido exacto y constante, principalmente de genisteína, tienen un efecto positivo sobre la frecuencia e intensidad de los sofocos y de otros síntomas de la menopausia. Su efecto es menor al de la terapia hormonal y por ello se recomiendan principalmente

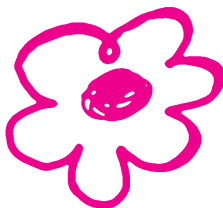
a mujeres con síntomas de intensidad leve-moderada.

Su toma durante períodos de tiempo prolongados puede ayudar al control de los niveles de colesterol en sangre y a mantener la masa mineral de los huesos, de forma que pueden reducir el riesgo de patologías cardiovasculares y de osteoporosis.

Al ser componentes naturales de la dieta, a las dosis recomendadas, son productos bien tolerados y seguros. No se han descrito efectos secundarios

relevantes. Algunas mujeres relatan la presencia transitoria de molestias gastrointestinales (ardor, pesadez, dolor abdominal o náuseas).

Los extractos naturales de isoflavonas de la soja representan una solución muy útil y segura, a considerar en el alivio de las molestias de la menopausia en aquellas mujeres que no desean, no pueden o abandonan la terapia hormonal.



Si decide seguir un tratamiento con un suplemento nutricional de isoflavonas de la soja, asegúrese de que contiene una cantidad suficiente de isoflavonas (50-80 mg por comprimido) con una proporción elevada de genisteína.





Sociedad
Española
de *Ginecología*
y *Obstetricia*