

MENOPAUSIA Y CLIMATERIO



El interés despertado últimamente por la menopausia es debido, entre otros factores, a la mayor esperanza de vida de la mujer.

Durante muchos siglos la menopausia fue un fenómeno raro en la vida de la mujer, debido a que la menopausia surgía alrededor de los 50 años, y eran pocas las mujeres que llegaban a esa edad. La esperanza de vida ha ido aumentando paulatinamente desde los 27 años del siglo XVI hasta los 83 de nuestros días.

La menopausia es un acontecimiento que marca el inicio de una etapa de cambios en la vida de la mujer. Son cambios fisiológicos, pero no es una enfermedad, aunque a veces el término tiene una connotación negativa (así como desde el nacimiento a la madurez se emplea el término desarrollo en ésta etapa se emplea el término envejecimiento).

Los factores familiares y socio-culturales influyen sobre la vivencia de la menopausia; debemos crear una imagen emocional positiva. Por otra parte, el interés por la menopausia y los efectos que ella conlleva no se deben a una mayor dedicación de la mujer por su salud, sino que en la población en general

actualmente hay muchas más mujeres en esa fase de la vida. La menopausia es una etapa más en la vida de la mujer, con sus ventajas e inconvenientes.

MENOPAUSIA

Se considera menopausia a la fecha de la última regla. Una mujer es menopáusica, cuando no tiene la menstruación o regla, durante 12 meses, sin estar embarazada y sin una enfermedad que cause su ausencia. Suele ir precedida de un periodo de irregularidades llamado climaterio.

La palabra viene del griego (mens) mensualmente y (pausis) cese. Se puede fijar la edad alrededor de los 50 años. La menopausia precoz se fija antes de los 40 años.

CLIMATERIO

Es la fase de transición que acompaña a la menopausia. Según la Organización Mundial de la Salud es la etapa en la vida de la mujer de límites imprecisos situada entre los 45 y los 64 años de edad. Este periodo es una fase de transición compleja, en la que

intervienen factores biológicos, psicológicos, sociales y culturales.

POR QUÉ SE PRODUCE

Por agotamiento ovárico. Los ovarios dejan de producir óvulos y hormonas sexuales femeninas (estrógenos), que actúan sobre diferentes órganos: huesos, corazón, aparato reproductor, vejiga etc. Puede ser natural (fisiológica) o artificial (quirúrgica).

SÍNTOMAS

Hay diversidad de síntomas en la menopausia y cada mujer los vive, siente o sufre de forma diversa. Muchas mujeres tienen pocos o ningún síntoma mientras que otras los tienen muy intensos y molestos.

Los más frecuentes son:

Sofocos: Consisten en una sensación repentina de calor en cara y cuello, seguida de sudoración fría, desaparecen tan rápido como aparecen y a veces se acompañan de hormigueo y palpitaciones apareciendo con frecuencia a media noche. No revisten peligro para la salud. Son transitorios y remiten con el tiempo.

Se pueden prevenir huyendo de los lugares excesivamente cargados y cálidos, buscando ambientes fríos y aireados. Utilizando abanicos y ropa cómoda de algodón, "vestirse a capas". Se puede aplicar agua fría en manos y mejillas y practicar ejercicio suave al aire libre, andar, montar en bicicleta etc.

Sequedad vaginal y urinaria: La reducción de los estrógenos hace que las paredes vaginales se vuelvan débiles, frágiles y se reduce la humedad natural. Esto puede producir sensación de escozor, sequedad, o tirantez. Afectando directamente a las relaciones sexuales. También son frecuentes las incontinencias, molestias o infecciones urinarias.

Se pueden disminuir las molestias vaginales, manteniendo la actividad sexual, pues alejarse de ella, acelera la

atrofia. Utilizando cremas, geles lubricantes o aceite de oliva en pequeñas cantidades.

Para evitar las infecciones urinarias, beber abundantes líquidos y hacer ejercicios con la musculatura pélvica.

Ejercicios de Kegel. Cuando se está vaciando la vejiga, tratar de cortar el flujo de orina (los músculos se contraen) y a continuación los relajamos. Una vez aprendido el mecanismo es aconsejable, no obstante, realizar estos ejercicios sin necesidad de ir al baño. Se contraen los esfínteres y se relajan siguiendo el ritmo de la respiración, sin usar los músculos abdominales ni las nalgas, en series de 10 veces consecutivas, cinco veces al día.

Usar ropa íntima de algodón evitando el uso de salva-slip, desodorantes íntimos o toallas perfumadas, porque irritan mucho la mucosa vaginal.

Alteraciones psicológicas:

Aunque no está suficientemente justificado asociar menopausia y trastornos del ánimo, lo cierto es que los síntomas pueden aparecer, aunque no en todas las mujeres. Los más frecuentes son: depresión, ansiedad, nerviosismo, insomnio, a veces producidos por los sofocos nocturnos, irritabilidad etc.

Pero debemos considerar que **la menopausia no trae problemas de salud o psicológicos que no tuviéramos antes**. Sino más bien es un reflejo de la personalidad previa. Hay que fomentar las actividades fuera del hogar, preferentemente en asociaciones, manteniendo las relaciones sociales. Cultivar aficiones que antes no se han podido realizar, aprovechar el talento y las aptitudes, para realizar nuevas tareas, proyectos y aprendizajes.

OTROS SÍNTOMAS como la osteoporosis y las alteraciones cardiovasculares, están más relacionadas con el envejecimiento que con la menopausia propiamente, aunque la falta de estrógenos suponga un riesgo añadido.

Osteoporosis: Consiste en la disminución de la masa ósea total

presentando un mayor riesgo de fracturas. Es la enfermedad más frecuente relacionada con la edad. En el caso de la mujer se acelera su aparición debido a la privación hormonal. Los estrógenos en el hueso sirven de protección, por tanto al disminuir éstos, el riesgo de osteoporosis es mayor.

Los cuidados de la osteoporosis, tanto para la prevención como para el tratamiento, se centra en la dieta y el ejercicio físico. Una dieta rica en calcio,

y a ser posible, por parques o espacios abiertos. Los beneficios que aportan estas dos actividades son el buen tono muscular, disminuyendo la pérdida de calcio en los huesos, previniendo la obesidad y el aumento de la tensión arterial. A la vez favorecen las relaciones personales.

Alteraciones cardiovasculares:

En la menopausia, y debido a la falta de estrógenos, el riesgo de la enfermedad coronaria es mayor. Puede aumentar la



sésamo, leche y derivados desnatados. Un incremento en pescado azul, verduras, frutas, cereales y soja. Limitar el consumo de huevos: 2 por semana incluidos los utilizados para cocinar y disminuir el consumo de carne, tomando preferentemente pollo o pavo. Cuidar el aumento de peso y evitar el tabaco y el alcohol.

El ejercicio físico es importante en todas las etapas de la vida, pero sobre todo en ésta. Especialmente recomendada está la práctica del Tai-Chi. Se trata de una actividad muy adecuada para esta fase de la vida ya que desarrolla la coordinación y cultiva la suavidad, la tranquilidad, la ligereza... Caminar también es una buena actividad. El ritmo de la marcha será algo más rápido que el del paseo normal, con paso largo y braceo

tensión arterial, y los niveles de colesterol en general.

Además, al ser los estrógenos hormonas termogénicas, cuando éstos disminuyen, desciende la producción de calor metabólico y favorece el depósito de grasa, aumentando de peso y redistribuyendo la grasa corporal más parecida a la del hombre, acumulándose en el abdomen, en detrimento de caderas y nalgas.

CONTROLES MÉDICOS PERIÓDICOS:

Citología vaginal. Mamografías.

Marisol Rodríguez Abellán
Matrona.
Practicante de Tai-Chi.