

CUANDO hablamos de Menopausia, lo solemos asociar a un tabú, a una época incómoda y desagradable con la que tenemos que convivir, sufrir, y casi casi... resignarnos sin solución. Y sin embargo, para las mujeres, cuya esperanza de vida se sitúa en torno a los 85 años, vemos que casi representa la mitad de la vida, entonces, ...¿Por qué no aprender a vivir de forma natural, serena, equilibrada y con calidad el resto de nuestra vida?

¿Y qué es la Menopausia?

La palabra menopausia significa "desaparición" y, se puede decir, que es la desaparición de la menstruación femenina durante 12 meses consecutivos asociado a un déficit hormonal, y una pérdida de la capacidad reproductiva. Se suele producir entre los 45 y 55 años.

¿Qué cambios puedo esperar? ¿Cómo sabré que la tengo?

Podemos asustarnos al leer la cantidad de síntomas y leyendas que se publican, no todos se dan en todas las mujeres ni con la misma intensidad. La mayoría experimentan:

• Sofocos y sudores nocturnos:

El sofoco es un enrojecimiento de aparición brusca de la piel en la zona del tórax alto, cuello y cabeza, que se acompaña de una intensa sensación de calor corporal intenso y finaliza en ocasiones con una sudoración profusa, cuya duración va desde 30 segundos a 2 minutos y raramente hasta una hora.

Los sofocos pueden aparecer tanto de día como de noche. Cuando aparecen por la noche las mujeres que los padecen pueden agravar los trastornos del sueño e insomnio típicos también de esta época menopáusica. Si son de repetición, derivan en fatiga, ansiedad, irritabilidad o incluso disminución de la memoria.

Hay factores que predisponen su aparición, como por ejemplo el exceso de grasa corporal, el estrés, el ambiente húmedo y caliente, el espacio cerrado, la ingestión de café, alcohol o comidas muy especiadas.

• Cambios bruscos de humor

Junto con irritabilidad, baja autoestima o tristeza, son algunos de los síntomas psíquicos que se producen en la menopausia, debido a las alteraciones hormonales.

• Alteraciones vaginales y urinarias

Sequedad vaginal, picores, atrofia uro-genital y disminución de la libido.

A nivel urinario, incontinencia y frecuentes infecciones de orina.

• Piel seca y deshidratada

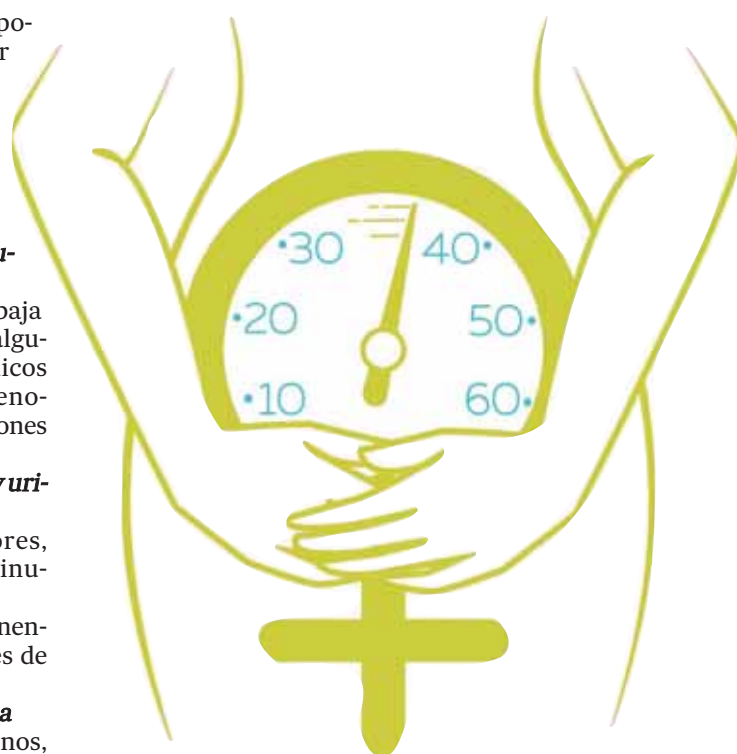
Al disminuir los estrógenos,

Menopausia, aprender a vivir de forma natural, serena y equilibrada

Una época marcada por los tabús que, sin embargo, no es más que tiempo de cambios para la calidad de vida



Sofocos y sudores nocturnos forman parte de la casuística de la menopausia



HÁBITOS SALUDABLES

- Ejercicio físico
- La práctica de métodos de relajación
- Dejar Hábitos tóxicos: fumar, café o bebidas alcohólicas
- Caminar todos los días al menos media hora y enriquecer la dieta con alimentos ricos en calcio: productos lácteos, frutos secos, sardinas y anchoas; y en menor proporción en legumbres y vegetales verdes oscuros (espinaca, acelga, brócoli)
- Alimentación equilibrada: rica en vitamina D, baja en sal, y controlando las grasas
- Cuida tu suelo pélvico
- Protege y nutre tu piel

la piel se seca, y se deshidrata. Aparecen más arrugas y el tono de la piel se pierde y se descuelga aumentando la flaccidez. Este deterioro es mayor en mujeres fumadoras y en las que han tomado el sol en exceso.

• Tendencia a ganar peso

Además de ganar peso, la grasa se distribuye en distintas zonas, sobre todo en el abdomen y el perfil lipídico aumenta el riesgo cardiovascular.

¿Cómo puedo prevenir y tener una buena calidad de vida?

Lo primero que tenemos que hacer cuando notamos los primeros síntomas es ponernos en mano del médico de atención primaria o del ginecólogo. Ellos serán los que valoren cada situación y prescriban los tratamientos más adecuados si se precisan.

Entre los tratamientos que se utilizan para contrarrestar los síntomas tenemos:

• THS o Terapia Hormonal Sustitutiva, que consiste en compensar la pérdida fisiológica de estrógenos con medicamentos.

• Tratamiento de la osteoporosis, cuando hay resorción ósea que lleva a una disminución de la resistencia y aumento de la fragilidad del hueso, predisponiendo al aumento del riesgo de fracturas.

• Utilización de fitoterapia, con los fitoestrógenos cuya estructura y funcionalidad es similar al estradiol. Las más utilizadas son la Soja y la Cimífuga Racemosa.

Desde la Farmacia ¡podemos ayudarte!

Te podemos asesorar con los tratamientos recomendados y darte consejos para que cuides tu alimentación, te podemos aconsejar complementos dietéticos, tenemos productos específicos para mejorar la sequedad vaginal, como hidratantes vaginales y lubricantes. Podemos ayudarte a combatir el insomnio y a que tu piel se mantenga hidratada y elástica. ●

Isabel Astrain Ayerra
Vocal Administración Pública

El farmacéutico es el profesional sanitario más accesible y el experto en el medicamento

