

Como aliviar los síntomas de la menopausia

La menopausia es una etapa obligada en la vida de toda mujer, un período que no se puede evitar y por la que todas pasaremos en algún momento. Intentar evitarla carecería de sentido, tanto como pensar en eludir la adolescencia o impedir la vejez.



No es el fin de la vida erótica

La menopausia se identifica con un punto de inflexión en la vida de la mujer. Es un acontecimiento en la historia personal de cada mujer, en la que intervienen una serie de cambios hormonales que van a provocar alteraciones de gran repercusión en su fisiología corporal. Por suerte, las connotaciones negativas están en declive. Aquellas que hasta hace poco tiempo relataban la llegada a esta situación como la transición a dos hechos dramáticos: el comienzo de la vejez y la imposibilidad de la maternidad. Hoy, en pleno siglo XXI, los papeles han cambiado. La mujer ha de vivir la menopausia como una etapa natural, que le ofrece nuevas posibilidades y le permite gozar de la sexualidad sin tomar precauciones para evitar un embarazo no deseado.

Con frecuencia se utilizan como sinónimos las palabras menopausia y climaterio, aunque su significado no es el mismo. El término menopausia se refiere específicamente al momento en que cesa la menstruación, que se presenta a una edad aproximada de 50 años (dos años antes o dos después). Si aparece antes de los 40 años hablamos de menopausia precoz, y de menopausia tardía cuando se retrasa hasta después de los 55. Por su parte, el término climaterio hace referencia al periodo anterior y posterior a la presentación de la menopausia, y tiene una duración que oscila entre 5 y 15 años.

La función ovárica no se interrumpe de forma brusca, sino que, por lo general, disminuye con lentitud. Con la pérdida de esta función, hay un descenso de estrógenos que es el motivo de la irregularidad de los ciclos menstruales y de su retirada (fecha de la menopausia). De un modo

genérico podemos denominar como síntomas propios del climaterio los sofocos y sudación, la disminución de la masa ósea y la atrofia urogenital.

Síntomas de climaterio:

Otros alimentos que "ayudan" a aumentar el nivel de estrógenos en sangre por que contienen boro



- **Los sofocos.** Aparecen en los dos años posteriores a la menopausia, pero en el 25% de las mujeres pueden persistir hasta 5 años o más. Se experimentan como repentinas e inesperadas explosiones de calor que la mayoría de las mujeres localiza en los brazos, el pecho, la cara y el cuello. Cuando ocurren de noche (sofocos nocturnos) pueden dificultar el sueño y provocar cansancio desde el inicio del día e irritabilidad.

- **Pérdida de masa ósea.** La osteoporosis afecta a un gran número de mujeres y provoca aumento de la fragilidad ósea y es, en gran medida, responsable de las numerosas fracturas que suceden en esta época, sobre todo de cadera, columna y muñeca.

- **Atrofia y sequedad de la mucosa vaginal** con acortamiento y estrechamiento de dicho órgano. Esto puede provocar dolor durante el coito (dispareunia) y descenso acusado de la actividad sexual. Sin embargo, numerosos estudios han demostrado que la mujer que antes de la menopausia ha disfrutado de una sexualidad placentera y la ha seguido manteniendo a lo largo del climaterio consigue una buena lubricación vaginal, puesto que la propia actividad optimiza la circulación vaginal.

Algunos síntomas que percibe la mujer ser relacionan de una manera errónea con la pérdida de interés sexual durante la menopausia. Otros síntomas se han asociado de manera errónea a la menopausia, puesto que no se ha demostrado relación alguna con el descenso de estrógenos. Entre éstos destacan:

- **Los cambios en el estado de ánimo con trastornos del sueño,** irritabilidad y ansiedad, sentimientos depresivos, cambios en el humor, etc. En realidad, todo esto es más oportuno relacionarlo con los acontecimientos que le toca vivir a la mujer en este momento de la vida. Llega a una edad bastante adulta, en el que se modifica por lo general la estructura familiar con la salida

del último hijo del hogar. En realidad estos síntomas estarían más relacionados con la sensación del nido vacío que con la menopausia.

- **La pérdida de interés sexual.** Está injustificada su asociación con la menopausia. No hay ninguna razón científica que avale la relación causa-efecto. Además, numerosos estudios demuestran que el factor que determina con mayor peso la ausencia de actividad sexual en la mujer mayor es la falta de compañero, algo que a esta edad comienza a ser frecuente.

- **El incremento del riesgo de padecer enfermedades cardíacas y circulatorias.** Este es un tema controvertido y en discusión. Sin embargo, la causa de estos trastornos no es achacable al déficit de estrógenos. Sí lo es a enfermedades frecuentes a esta edad como la diabetes, la hipertensión arterial, el aumento del colesterol, o hábitos como la vida sedentaria, obesidad, el tabaquismo y propio envejecimiento.

Durante varios años se han utilizado suplementos de estrógenos solos o con progestágenos para tratar a la mujer durante la menopausia, mediante la llamada Terapia Hormonal Sustitutiva (THS). En enero de 2004 la Agencia Española del Medicamento, de acuerdo con otras Agencias Europeas de Medicamentos, difundió una nota informativa aconsejando la restricción en el uso de la THS, porque si bien a corto plazo su uso es favorable para el tratamiento de los síntomas climatéricos que afectan negativamente a la calidad de vida de la mujer, su empleo a largo plazo conlleva importantes contraindicaciones: aumento del riesgo de cáncer de mama y endometrio, así como infarto de miocardio, trombosis venosa e infarto cerebral. Además, la THS no ha demostrado ser una terapia de primera línea en la prevención de osteoporosis.

Lo más adecuado y que ha dado muy buenos resultados es una alimentación equilibrada, acompañada de buenas costumbres de descanso.

Todo esto acompañado de fitofármacos estandarizados han demostrado ser una gran alternativa para tratar este tipo de padecimientos, sin efectos secundarios. Estos productos naturales son un tratamiento alternativo para aquellas mujeres que no quieren o no pueden tomar medicación.

