



22 Octubre, 2018

# Solo una de cada cuatro mujeres con menopausia solicita apoyo ginecológico

Al 20% les afecta de forma negativa en su calidad de vida, aunque muy pocas requieren tratamiento

✦ Ruth Gabilondo  
✦ Javier Colmenero

**DONOSTIA** - Hace años, cuando la esperanza de vida era mucho menor, atravesar la menopausia se veía casi como llegar al final de la vida, algo que aún continúa en la mente de muchas mujeres. Sin embargo, actualmente pueden pasar entre 20 o 30 años desde esta etapa hasta la muerte, por lo que hay que vislumbrar la menopausia como el comienzo de la "tercera vida de la mujer", apunta la psicóloga María Ángeles Machín.

Este pasado jueves se celebró el Día Mundial de la Menopausia, que afecta de forma negativa en la calidad de vida a un 20% de las mujeres que pasan por este periodo, pese a que solo una de cada cuatro solicita la ayuda de un profesional, según asegura la ginecóloga del Servicio Vasco de Salud Laura Martínez.

El estudio Cinfá sobre *Percepciones y Hábitos de las Mujeres durante la Menopausia*, realizado hace cuatro años, desvela que el 71,7% de las mujeres vascas mayores de 45 años están preocupadas por sus efectos, siendo el aumento de peso, los problemas de huesos y movilidad, las enfermedades cardiovasculares y los sofocos las afecciones asociadas a esta etapa que

más les inquietan.

No se puede negar que la menopausia es un infortunio importante, ya que desde un punto de vista físico el cuerpo experimenta un cambio "abismal", según María Ángeles Machín, lo que repercute también de manera psicológica en la mujer. Los efectos negativos son muy variados: sofocos, sudoración nocturna, trastornos del sueño, irritabilidad, alteración del estado de ánimo, depresión, cambios importantes corporales, en la piel y musculoesqueléticos, trastornos del equilibrio, sequedad, atrofia vaginal y síntomas en toda la esfera sexual, entre otros.

Pero muchos de estos cambios se pueden prevenir o paliar "llegando de forma todo lo saludable que se pueda a esta etapa", indica la ginecóloga Laura Martínez. "Más que una revolución es una evolución, una oportunidad de oro que tienen todas las mujeres para cuidarse", insiste. Por ello, hay que intentar adelantarse a este periodo, cambiando el estilo de vida para que este incluya ejercicio físico moderado, pérdida de peso, alimentación cardiosaludable, evitar el consumo excesivo de alcohol y, por supuesto, abandonar el tabaco porque "empeora los sofocos".

La edad media del diagnóstico de la menopausia se establece en los 51

años, aunque desde los 45 es "normal" empezar con los síntomas. No obstante, si estos aparecen entre los 40 y los 45 años "se debería ir al ginecólogo", y acudir es imprescindible si se perciben antes de los 40. En este caso "habría que buscar ayuda profesional para realizar un estudio completo", indica Martínez.

Estos síntomas comienzan habitualmente con irregularidades en el ciclo menstrual: "Muy frecuentemente se manifiestan con sofocos, sudores nocturnos, tal vez con que duermen peor, con ciclos más cortos o largos, y a veces muy abundantes", señala.

**TRATAMIENTO** Llegada la mediana edad, muchas mujeres entienden que la menopausia es una etapa por la que tienen que pasar y, pese a las molestias, no acuden a la consulta de

**La edad media del diagnóstico se establece en los 51 años y si los síntomas aparecen entre los 40 y los 45 años hay que consultar con un profesional**

**Los efectos negativos de la menopausia pueden paliarse con una alimentación saludable y realizando ejercicio físico moderado**

un profesional. "Cada vez vienen más, pero nos siguen llegando pocas", confirma Martínez.

Hay síntomas como la atrofia genitourinaria, "uno de los más frecuentes", que provoca desde sequedad vaginal hasta dolor en las relaciones sexuales o, incluso, una disfunción sexual importante, que puede ser paliado con una consulta al ginecólogo, que le recomiende lubricantes, geles hidratantes específicos o andrógenos vaginales en dosis bajas.

Lo mismo ocurre con los sofocos, -se ha visto que a un 20% de las mujeres les afectan de forma severa en su vida diaria-, que pueden ser tratados con terapia hormonal sustitutiva con estrógenos "de dos a tres años y nunca superando los cinco años", explica Martínez, aunque señala que pocas mujeres necesitan tratamiento.

Históricamente la menopausia ha sido una etapa "oscura" por lo que muchas mujeres han vivido esta época en silencio, sin solicitar ayuda, ni siquiera consultándolo a otras personas de su mismo grupo de edad. Incluso, se ha llegado a utilizar *estás menopáusicas* como un insulto.

Ahora se está rompiendo ese "tabú" y se empieza hablar de este asunto con normalidad, según la psicóloga María Ángeles Machín, aunque toda-

vía queda mucho por avanzar. Las mujeres que acuden a su consulta no relacionan sus problemas con este periodo, pero saben "que algo les pasa, porque antes no se enfadaban con tanta facilidad". "Esta fase conlleva un montón de cambios, pero la mujer no quiere que se den tan profundamente desde un punto de vista psíquico, porque el malestar es muy grande", afirma.

Por tanto, ¿qué se puede hacer para superar esta etapa tan sensible? Pues los remedios no son fáciles, pero trabajar la autoestima es uno de ellos. Además, según apunta Machín, la mujer debería aprovechar esta menopausia para mejorar ciertos aspectos de su vida como, por ejemplo, el sexual.

**LA VIDA SEXUAL** "Cuando se tenga la certeza de que la regla ha desaparecido, igual hay una mayor apertura sexual con la pareja porque no hay riesgos", defiende Machín. Culturalmente se entiende que cuando uno se hace mayor desaparece el deseo sexual, algo que es "un grave error, porque el deseo, la excitación y el orgasmo no desaparecen incluso en épocas muy cercanas a la muerte".

Lo que está claro es que no es una situación fácil, pero hay quien ve la menopausia como "un aviso al despertar de las mujeres". "Es un momento que hay que enmarcarlo en la sociedad actual en la que vivimos las occidentales, donde se valora muchísimo la belleza, la fertilidad y la juventud. Justo estos tres aspectos desaparecen socialmente en esta etapa. Las mujeres buscamos maneras de ir en contra de eso, de ir en contra de la naturaleza", lamenta Amaia Ariztegi, que imparte clases de yoga hormonal, que ayuda a las mujeres en esta etapa de sus vidas, ya que trabaja las glándulas específicas que segregan hormonas para que haya "una armonización y un equilibrio" de las mismas.

Ariztegi cree que la menopausia es "una oportunidad maravillosa de crecer y de empoderarse". "Muchas mujeres están encantadas, porque el tema de la sexualidad, por ejemplo, puede convertirse en un parque de atracciones o porque hay muchas que con esa edad ya saben lo que quieren, se conocen", indica.

Por ello, hay personas que llaman a la menopausia "el umbral de la sabiduría". En otras culturas, como en la china se le conoce como la segunda primavera y en muchas tribus africanas para llegar a ser chamana, para ocupar esta posición social de prestigio, la mujer tiene que haber transitado por la menopausia, relata Ariztegi. Porque llegar a esta fase es "una suerte", ya que se ha vivido lo suficiente para saber qué se quiere y para disfrutar así de una tercera vida. ●



Un grupo de mujeres pasea por la calle.