

Claves para vivir en plenitud en el climaterio y menopausia

Proceso fisiopatológico. Síntomas, señales y recomendaciones para transitar esta etapa con naturalidad, sabiduría y plenitud. Mitos y verdades que pueden interferir con la calidad de vida de la mujer que atraviesa este período. El abordaje médico debe ser personalizado y puede incluir una terapia hormonal, que se conjuga con la adopción de buenos hábitos.

Recomendaciones



Rosana Guerra

Especial

Sofocos e irregularidades menstruales son algunas de las señales que anuncian la entrada de las mujeres en el climaterio, un proceso fisiopatológico de envejecimiento que comienza a los 35 años y se extiende hasta la vejez. La menopausia, en cambio, es un hecho puntual que se produce con la última menstruación y forma parte del proceso de declinación de la función de los ovarios de producir estrógenos.

La edad habitual de la menopausia es a los 49 o 50 años, pero puede darse en forma temprana antes de los 45, precozmente antes de los 40 o en forma tardía después de los 55 años. En el 80 por ciento de los casos, por la carencia de estrógenos, pueden presentarse uno o dos años después de la menopausia o incluso antes. Comienzan a producirse irregularidades en el ciclo hasta el cese total de la menstruación y sofocos: el síntoma más característico del climaterio. "Esto constituye el motivo de consulta más frecuente. Se manifiestan como oleadas de calor que recorren el cuerpo, comienzan por lo general en el tórax y se irradian hacia el cuello y rostro produciendo enrojecimiento de la piel del pecho, cuello y cara, un verdadero "bochorno", explica Mónica Nañez de Lucino, doctora en Medicina y Cirugía y jefa del Departamento de Climaterio del Hospital Universitario de Maternidad y Neonatología de Córdoba. La especialista también agrega que estos síntomas vienen acompañados por intensa sudoración, palpitaciones y sensación de angustia.

Estas crisis se pueden presentar tanto de día como de noche y pueden ser desencadenadas por estrés, calor, consumo de alcohol y el ayuno, entre otros. También suelen aparecer palpitaciones, disnea o falta de aire, angustia, depresión, irritabilidad, labilidad emocional, llanto fácil, desasosiego emocional, astenia o desgano, disminución del poder de concen-

tración y memoria, vértigos, parestesias o adormecimiento de las manos y dolores osteoarticulares. "Además, puede producirse una disminución de la libido o deseo sexual, insomnio, imposibilidad de conciliar el sueño o despertares nocturnos por los sofocos. La 'privación crónica del sueño' conlleva a una serie de modificaciones metabólicas con el consiguiente incremento del riesgo cardiovascular", señala Nañez.

Vivirla como parte de los cambios de la vida es fundamental. "El climaterio es una etapa de la vida irrenunciable e imprescindible. No se puede descartar y hay que aceptarla como se acepta pasar de la niñez a la adolescencia, de esta a la juventud y de esta a la madurez. Se debe llevar con felicidad ya que ha pasado un período fundamental en la vida de la mujer que es la de procrear, que es lo único que se pierde", propone el doctor Ricardo Rizzi, director de la Maestría en Salud Sexual y Reproductiva de la Universidad Nacional de Córdoba (UNC).

"La menopausia es una etapa y una oportunidad en la vida de una mujer que necesita especial cuidado y prevención, no es una patología, sino un estado fisiológico o de deficiencia hormonal que sirve, al igual que el embarazo, para poner en contacto al ginecólogo con la mujer", señala por su parte René del Castillo, ginecólogo y profesor emérito de la Cátedra de Ginecología de la UNC.

La menopausia natural es la declinación de la función de los ovarios de producir estrógenos fisiológica o normal o habitual. Y la menopausia provocada es la extirpación quirúrgica de ovarios, ya sea por tumores o quistes, o por la acción de quimioterapia o radioterapia. Además, es importante remarcar que, a mediano plazo, o sea cinco o seis años después de la menopausia, se puede producir atrofia urogenital: uretritis, cistitis, infecciones urinarias a repetición, incontinencia de orina de esfuerzo, sequedad vaginal, dolor en las relaciones sexuales. Y, a

Del 16 al 18 de noviembre se realizará el 11º Congreso Argentino e Internacional de Climaterio, bajo el lema "Para vivir en plenitud después de los 40". Se realizará en la Ciudad de Buenos Aires.

largo plazo, entre ocho y diez años después de la menopausia, hay un incremento del riesgo cardiovascular y de osteoporosis.

Mitos y verdades

Uno de los grandes mitos en relación con el climaterio es que desde que comienzan las irregularidades menstruales es imposible el embarazo. Se debe utilizar algún método anticonceptivo hasta un año después de la última menstruación si es que la menopausia

ocurre a la edad habitual, es decir 49 o 50 años, pero si sucede antes de los 45 años (menopausia temprana) o antes de los 40 años (menopausia precoz) la protección debe extenderse por el término de dos años.

El otro gran mito es que la sexualidad sufrirá un cambio irreversible. Si bien la libido puede disminuir en algunas mujeres y el dolor con las relaciones sexuales o dispareunia puede aparecer por la sequedad vaginal debido a

la falta de estrógenos (hormona femenina que los ovarios dejaron de producir) en la gran mayoría de las mujeres, esto tiene solución con el tratamiento adecuado. "No hay que decirle a la mujer en esta etapa de la vida, que 'está enferma', que jamás volverá a ser la misma, que está irreconocible", advierte Nañez. Se trata de un proceso fisiológico debido a la claudicación de los ovarios, es decir no producen más estrógenos ni óvulos, finaliza la etapa fértil. "El médico deberá explicar las causas de esto a la pareja e indicar un tratamiento que es 'absolutamente necesario y eficaz' para esta etapa de la vida. El uso de lubri-

cantes es obligatorio", indica la especialista.

Calidad de vida

Los sofocos pueden interferir con la calidad de vida de la mujer climaterica. Pueden sobrevenir los problemas familiares y conyugales. Los calores despiertan a las mujeres en el medio de la noche, entonces abren las ventanas, encienden el ventilador, el aire acondicionado. Muchas veces la pareja, los hijos, amigos, compañeros de trabajo, manifiestan su descontento y desconcierto ante esta conducta, que la mayoría de las veces no comprenden. En el peor de los casos, sobrevienen las

Dialogar con el ginecólogo especialista en climaterio. Es vital para comprender el proceso. **Evitar** los desencadenantes de los sofocos, como comidas picantes, alcohol, estrés, cambios bruscos de temperatura, tratar de vestirse con ropa de algodón y "en capas". **Eliminar** el cigarrillo, el alcohol y el sedentarismo. **Consumir** una dieta saludable, rica en fibras, frutas, verduras, alimentos con calcio. **Realizar** actividad física: caminatas y ejercicios de forma regular, especialmente los de resistencia, para evitar la osteoporosis. **Realizar** una terapia hormonal. En el caso de que el médico la indique, debe ser parte de una estrategia general, incluyendo recomendaciones sobre hábi-

tos de vida saludables, debe ser individualizada y personalizada. Es un "traje a medida" para cada mujer y el sastrer es el ginecólogo. **Tomar** sol. Una exposición mínima diaria es beneficiosa. **Ingerir** diariamente calcio. **Disminuir** la ingesta calórica para evitar el aumento de peso. Actualmente se sabe que los riesgos y beneficios de la TH difieren en las mujeres cercanas al momento de la menopausia ("ventana de oportunidad" o momento ideal de inicio) de los riesgos y beneficios en mujeres mayores. Todo esto contribuye a sobrellevar de la mejor manera posible esta etapa vulnerable de toda mujer, promoviendo y garantizando una mejor calidad de vida y bienestar.



ILUSTRACIÓN GUSTAVO DAGNINO

burlas y las manifestaciones verbales (la pregunta típica: "¿Estás menopáusica?"). En este período las mujeres pueden actuar de manera desconcertante y exagerada ante situaciones que no lo ameritan por este desasosiego emocional, por los despertares nocturnos, y el "llanto fácil" es muy común.

"El climaterio no tiene, no debe, ni puede afectar las relaciones sociales o familiares. Con la pareja se debe discutir el tema, para que lo sepa y entienda que ella ha entrado en una nueva etapa de la vida, ni mejor ni peor, solo distinta", explica Rizzi.

El especialista agrega que las relaciones sexuales pueden mantenerse igual, e incluso mejor, porque se pierde el temor a un embarazo, pero también pueden afectarse negativamente si el climaterio produce acartonamiento de las

paredes vaginales y sequedad de las mucosas. Puede haber algo de pérdida de la libido, excepto que la mujer entienda que es una situación fisiológica inevitable.

"Aprovechar la sexualidad sin miedos y que entiendan que ya hicieron, en lo reproductivo, lo que podían. Que la vida sigue siendo la misma. Y, por último, que algunos problemas pueden ocurrir y, por lo tanto, deben estar atentas a algún problema vascular, a osteoporosis, a algunas alteraciones de las mucosas vaginales y que sea tan feliz o no como antes de la menopausia", finaliza Rizzi.

MÁS INFORMACIÓN

Más información: Asociación Argentina para el Estudio del Climaterio: www.aapec.org/

Un plus de potencia para que el dolor se vaya más rápido.

www.anaflex.com.ar



La inflamación se va. El dolor también.

Bagó

LEA ATENTAMENTE EL PROSPECTO Y ANTE LA MENOR DUDA CONSULTE A SU MEDICO Y/O FARMACEUTICO.