



**Blanca Campostrini**

**Médica, presidenta de la Asociación Argentina para el Estudio del Climaterio**

## Falsas creencias y calidad de vida

**S**on tantas las mujeres que afrontan con temor la llegada de la menopausia que es necesario eliminar los falsos mitos que circulan sobre ella.

Actualmente la meta básica de la medicina es la prevención. Es por ello que las mujeres en la etapa del climaterio tienen que atender integralmente su salud, con el fin de lograr una mayor longevidad, pero "con calidad de vida".

Los denominados "mitos" forman parte del sistema de creencias de una cultura o de una comunidad, son considerados historias verdaderas y forman parte de un entramado complejo.

En el caso particular del climaterio y la menopausia, los mitos son consideraciones "negativas", que es importante aclarar, ya que muchas veces producen daño en quienes los creen válidos o verdaderos.

Pese a ser una etapa natural en la vida, todavía hay muchas cosas que se viven como tabú debido a los cambios físicos y emocionales que provoca. Lo que tenemos que saber es que "pueden ser perfectamente controlados".

iNo es una enfermedad!

El climaterio está ligado a una serie de cambios "negativos" en el cuerpo y el estilo de vida de las mujeres, que hace que ellas se enfrenten a esta etapa a veces con temor y, en muchos casos, desde una perspectiva negativa.

Por eso es importante confrontar estos mitos negativos con la realidad y aclarar las falsas ideas.

Los siguientes son algunos:

**—"La menopausia es sinónimo de vejez".**

Es cierto que la menopausia suele llegar en la edad madura, pero no significa "el fin de la vida activa". Si hablamos de "algún fin", es el de la edad reproductiva.

**—"Las mujeres en la menopausia engordan".**

Este es un mito muy común, especialmente entre las mujeres argentinas, que ponemos en general mucho la mirada en nuestro físico.

**—"Los cambios hormonales y metabólicos propios de esta edad tienden a producir aumento de peso y, sobre todo, un cambio en la distribución de la grasa corpo-**

**ral".**

Si bien esto en cierta forma es verdadero, las mujeres que hoy llegamos a los 40 o 50 años lo hacemos en muy buena forma física, puesto que hemos optado por un estilo de vida saludable, con una dieta adecuada y desde la juventud hemos desarrollado el hábito de realizar ejercicio físico. Esto desmiente el mito de que las mujeres menopáusicas son gordas. ¡Necesariamente no lo son!

**—"La menopausia es una enfermedad causada por la falta de hormonas".**

Es cierto que la menopausia actúa como "factor de riesgo" para muchas enfermedades: colesterol o presión arterial altos o problemas cardiovasculares, entre otros. Pero actualmente hay muchos avances para el control y prevención de estas patologías.

La menopausia no es una enfermedad, sino un "transcurso natural".

**—"Si hace varios meses que no menstruamos, es seguro que estamos en menopausia y no necesitamos un método anticonceptivo".**

Atención con este mito. No sucede

todo "tan rápido". Los ciclos irregulares son muy frecuentes en la premenopausia.

Para estar seguras de que no nos podemos embarazar, tiene que haber transcurrido todo un año sin sangrado. El ginecólogo es quien nos dirá si es necesario o no un método anticonceptivo.

**—"La menopausia es igual para todas las mujeres".**

Claramente es falso. Cada mujer es diferente de las demás y la transición a la menopausia es única y diferente en cada una de nosotras. Algunas mujeres no tienen síntomas, pero entre un 75 y un 80 por ciento experimentan algún tipo de molestias. Aunque los clásicos sofocos o calores son el síntoma más frecuente de todos los trastornos del climaterio, no es "obligatorio"

que los sufran todas las mujeres. Hay muchas que no los tienen. Y por supuesto, si consultan a su médico, tienen solución.

Hoy existen las denominadas "terapias hormonales sustitutivas" (THS) que pueden suplir la carencia de estas hormonas de ser necesario, así como otras medidas que el médico indicará y que ayudarán a llevar exactamente la misma vida que llevaban antes. Todo se puede manejar con una dieta saludable, ejercicios y, si lo requieren, terapia psicológica para sentirse mejor.

La menopausia tiene "mala fama", especialmente entre las mujeres, porque se asocia con la vejez y con innumerables trastornos físicos y psicológicos, lo que es responsable de que muchas mujeres entre 40 y 65 años se sientan realmente mal.

Sin embargo, hoy existen numerosas propuestas terapéuticas para paliar los síntomas que provocan la disminución de estrógenos, principal causa de los males que aquejan a las mujeres en el climaterio.

Una vez revelada la verdad sobre estos mitos, las mujeres pueden estar preparadas para entrar a la menopausia más tranquilas, sabiendo que es solo una etapa más en su vida. Si nuestros pensamientos y actitudes son positivas le darán un gran significado a nuestra experiencia como mujer.

### PERFIL

Blanca Campostrini es presidenta de la Asociación Argentina para el Estudio del Climaterio (Aapec), profesora titular de la Cátedra de Ginecología de la Universidad Nacional de La Plata y jefa del Servicio de Ginecología del Hospital San Martín, La Plata.

