

Ciencia & Sociedad

50

años es el promedio de edad en que se diagnostica la menopausia en Chile.

ABORDAJE VA MÁS ALLÁ DE LO TERAPÉUTICO Y LA OCURRENCIA DE LA NUEVA ETAPA

Estilos de vida son la clave para transitar hacia una menopausia grata

Natalia Quiero Sanz
 natalia.quiero@diarioconcepcion.cl

Al menos tres décadas las mujeres vivirán sin sus hormonas, a causa de un proceso que es parte de la naturaleza femenina y cuya vivencia se asocia a cambios y efectos que a muchas genera temor y malestar, pero que se pueden abordar y minimizar para transitar de forma óptima hacia la nueva e inevitable fase del ciclo vital.

Según el Instituto Nacional de Estadísticas la esperanza de vida para las mujeres llega a los 83 años y "el promedio de edad de la menopausia en Chile son los 50 años", afirma el ginecólogo local y director de la Sociedad Chilena de Climaterio, doctor Arturo Randwell.

Es un hito biológico parte de una transición asociada a diversidad de cambios tanto fisiológicos y físicos como psicológicos que no se puede prevenir ni retrasar porque "se trae incorporada en la información genética la duración de los óvulos en los ovarios que mantienen las hormonas femeninas", aclara el también especialista de Clínica Biobío.

Por eso hay que prepararse para vivir bien y llama a "no tener miedo a consultar con su médico y aclarar todas las dudas para tener una transición agradable a la menopausia y considerar esta nueva etapa como una experiencia gratificante que vale la pena recorrer".

Nueva etapa

Se hace crucial comprender la dinámica del proceso natural.

Climaterio aborda toda la transición de la etapa reproductiva a la no reproductiva por cese de la función de los ovarios, donde se forman los óvulos que permiten la concepción y se producen las hormonas estrógeno y progesterona. El hito biológico se hace tangible con el fin de la menstruación, precisa Randwell.

El climaterio parte con la premenopausia que puede extenderse de 2 a 8 años antes de la menopausia definitiva, y tras ésta viene postmenopausia que dura 2 a 6 años.

"Las hormonas femeninas tienen receptores en todos los órganos y su falta se manifiesta con calores, bo-

Pasar de la fase reproductiva a la no reproductiva es inevitable como parte de la naturaleza femenina y conlleva cambios en lo fisiológico, físico y psicológico que generan miedos y malestares, pero se pueden prevenir o minimizar con hábitos saludables a lo largo del ciclo vital y avanzar a un climaterio sano y agradable.



FOTO: /CC

chornos, sudoraciones, cambios de ánimo y humor, dolores osteoarticulares, cansancio, decaimiento, fatigas, falta de deseo sexual, dolores durante el coito, mayor presencia de infecciones genito-urinarias, y a largo plazo con posibilidades de fracturas por osteoporosis", detalla.

Más que malestares

Así que la menopausia no es una patología, es una etapa de la vida, aunque es innegable que

sus efectos generan malestar que pueden afectar la calidad de vida, y aumentar el riesgo de ciertas afecciones.

En lo más complejo está la osteoporosis, que debilita los huesos y les vuelve propensos a fracturas sin un trauma importante, usualmente caídas en casa y con muñecas, cadera y vértebras como las más frecuentemente afectadas.

"El estrógeno es el gran factor que moviliza la formación y man-

tención del hueso", destaca el ginecólogo, "las hormonas femeninas ayudan a proteger la masa ósea que se forma hasta alrededor de los 35 años y luego comienza a decaer, siendo más manifiesta con la menopausia", explica.

Y asegura "con la terapia hormonal de la menopausia se evitan la osteoporosis y fracturas", que debe indicar un especialista para que se ajuste a condiciones de cada mujer.

La baja del estrógeno también

provoca cambios del metabolismo y cardiovasculares, advierte Pilar Benítez, nutricionista del Centro de Vida Saludable de la Universidad de Concepción (UdeC), aumentando el riesgo de obesidad, síndrome metabólico y enfermedades cardiovasculares (primera causa de muerte), también relacionados al sedentarismo y dietas malsanas.

Continúa en pág. 12