



Pilar Valenzuela explica a qué edad y cómo parte esta etapa

Ginecóloga venció sus miedos y creó un podcast para educar sobre la menopausia

“Menopausia para todas” en Spotify ya tiene cinco capítulos.

DANIELA TORÁN

“En los más de 15 años que llevo atendiendo pacientes, los cambios son pocos. Día a día veo que las mujeres están muy faltas de información respecto de la menopausia, de lo que nos va a pasar en el cuerpo, de los tratamientos con hormonas, los síntomas, las distintas etapas, sobre todo del período de transición, que es como un pasito para adelante y uno para atrás”, dice la ginecóloga Pilar Valenzuela Mazo, académica de la Universidad Católica y directora del diplomado en Endocrinología Ginecológica de la misma casa de estudios.

¿El problema? Mitos y muy pocos especialistas, dice. Según una proyección de la Organización Mundial de la Salud, este año mil millones de mujeres en el mundo estarán viviendo la menopausia.

Frente a este escenario, Valenzuela empezó a tener la inquietud de hacer algo por las mujeres más allá de sus pacientes. Primero pensó en escribir un libro, pero luego le pareció que era más inmediato y más accesible hacer un podcast. En un par de meses armó un equipo, arrendó un estudio, convocó a otros especialistas, venció sus miedos de estar frente a la cámara y el 31 de diciembre lanzó “Menopausia para todas”, que ya cuenta con cinco capítulos en Spotify y en otras plataformas digitales.

“Las mujeres siempre andamos corriendo y el podcast se puede escuchar en el auto o en la micro. La verdad es que para mí no ha sido tan fácil porque ni siquiera uso redes sociales. En los primeros podcast me sentí muy tiesa, a diferencia de las invitadas, que ya tenían experiencia. De a poco me he ido soltando. No imaginaba cuánto lo iba a disfrutar. El objetivo es educar para que todas puedan tomar decisiones informadas con evidencia científica de buena calidad”, cuenta.

¿Cuál es el mito que más se repite de la menopausia?

“Que es mala, que es una enfermedad, que los tratamientos hormonales son peligrosos. El cambio anímico, los dolores en las articulaciones y músculos, la irritabilidad, el dolor de cabeza, los cambios a nivel urogenital, son síntomas que pueden ser por la menopausia y las mujeres no lo saben. Tampoco saben que hay



La doctora Pilar Valenzuela arrendó un estudio para conversar con otros especialistas

una transición a la menopausia que es una verdadera montaña rusa hormonal. Un día estás con hormonas de una mujer de 60 años y al otro día, como una de 15”.

Eso es por la falta de estrógeno.

“La menopausia es la consecuencia final de que los folículos del ovario, que producen el estrógeno, se agotaron. La menopausia es un hito,

que significa la última regla en la vida de una mujer, y podemos decir que fue la última cuando han pasado 12 meses, o sea, es un diagnóstico retrospectivo, yo no voy a saber que fue mi menopausia hasta un año después.

¿Por qué pasa eso?

“Porque antes pasamos por una transición o perimenopausia, que puede durar varios años. Los ovarios

funcionan de manera intermitente, lo que se puede traducir a pasar de reglas cada 28 días, a dos meses con ausencia, después recuperar el ciclo”.

¿En ese periodo puede haber embarazo?

“Sí. Si bien la probabilidad después de los 40 disminuye mucho, puede pasar. Yo he tenido pacientes que han tenido embarazos a los 46 años, 48 años, cuando estaban con reglas irregulares”.

¿Este periodo de transición a qué edad puede partir?

“La gran mayoría va a tener la menopausia entre los 45 y los 55 años. Por lo tanto van a partir su transición entre los 45 y los 50 años. En algunas mujeres puede ser un período súper rápido, y en otras, durar cinco o siete años. Cuando la menopausia llega antes de los 40 años, se denomina menopausia precoz o insuficiencia ovárica precoz, pero se considera una condición patológica”.

Los bochornos

¿Qué factores inciden en el comienzo de la menopausia?

“El factor genético. Si mi mamá la tuvo a los 55 es probable que conmigo sea parecido. Sabemos que a las grandes fumadoras se les puede adelantar el momento. También se ha visto que mujeres con un nivel socioeconómico más bajo, más vulnerables, también la tienen un poquito antes. En países desarrollados como Australia o de Europa, la menopausia tiende a llegar más entre los 51, 52 años. En cambio en el Medio Oriente, en América Latina, puede ser más entre los 47 y 48”.

¿Qué pasa con las mujeres que se han sometido a tratamientos de fertilidad?

“No incide, así como tampoco cuando la menstruación llega muy joven o muy tarde. Las mujeres nacemos como con un millón de huevitos, un proceso de fertilidad no es relevante. Ahora, si la mujer a una edad joven tiene una baja reserva ovárica, es más probable que vaya a tener una menopausia más joven”.

¿Por qué se producen los clásicos bochornos?

“En el cerebro tenemos un termostato que cuando censa calor en el entorno, hace que sudemos. Cuando censa que hace frío hace que tiritemos, para que se produzca un poquito de calor. Con la falta de estrógenos se afecta la forma en que los neurotransmisores le dan la información al termostato”.

¿Tienen tratamiento estos síntomas?

“Si bien la menopausia es un proceso natural no hay que aguantarse todo ni tampoco medicarse para todo. Se puede acceder a una terapia hormonal, pero no es el único tratamiento”.

CEDIDA