



**El estilo de vida saludable** es clave para tener un cerebro sano. Esto implica, desde antes de llegar a la menopausia, llevar una alimentación balanceada, hacer ejercicio, evitar el tabaco y el exceso de consumo de alcohol y socializar, recuerda Pilar Valenzuela, ginecóloga y académica de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica.

Diversos estudios y expertas nacionales lo confirman:

# La estructura y la conectividad del cerebro de las mujeres cambia en la menopausia

Estas transformaciones, que son transitorias, explicarían algunos de los síntomas asociados a esta época, como los bochornos, la neblina mental y los trastornos del ánimo.

ANNA NADOR

El proceso de la menopausia tiene un impacto en el cerebro. Así lo muestran estudios de imágenes cerebrales — que revelan cambios físicos en la estructura, la conectividad y el metabolismo energético— liderados por la neurocientífica italoestadounidense Lisa Mosconi, profesora asociada de neurología y radiología en Weill Cornell Medicine en Nueva York y autora del libro “El cerebro de la menopausia”.

Mosconi y sus colegas —según consigna el diario The Washington Post— han observado que el volumen de materia gris se reduce en las áreas del cerebro relacionadas con la atención, la concentración, el lenguaje y la memoria. También han visto que se producen disminuciones en los niveles de energía cerebral, es decir, el cerebro extrae glucosa del torrente sanguíneo y no la quema tan rápido o tan eficazmente como solía hacerlo.

“Hicieron estudios longitudinales y observaron que en la perimenopausia (transición a la menopausia que

puede partir 4 o 5 años antes de la menopausia) se produce un leve declive en las capacidades cognitivas, asociado también a una leve pérdida de volumen cerebral, pero los estudios muestran que eso es algo reversible. Es decir, que posmenopausia hay una recuperación de función”, señala Andrea Slachevsky, neurologa, académica de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile e investigadora principal del Centro de Gerociencia, Salud Cerebral y Metabolismo.

Esta recuperación sugiere que “el cerebro se está adaptando a su nueva biología”, dijo Mosconi a The Washington Post. Y agregó que estas “adaptaciones inteligentes” permiten a las mujeres vivir hasta un tercio de su vida después de esta transición.

La razón detrás de este cambio no es del todo clara, pero se teoriza que tiene que ver con la disminución del estrógeno. “El estrógeno tiene un rol a nivel de la transmisión neuronal en ciertas zonas del cerebro, entonces pueden potenciar o inhibir distintos procesos”, explica Pilar Valenzuela, ginecóloga y académica

de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica.

Para Slachevsky, estas investigaciones “pueden explicar un poco que la mujer se pueda sentir más distraída y olvidadiza, que son síntomas frecuentes que se asocian a la menopausia. Y estos estudios muestran que hay una explicación neurobiológica”.

En ese sentido, Valenzuela señala que asociado a este período de la vida “se ha descrito la neblina mental, las mujeres dicen sentir que no pueden pensar con suficiente claridad, que se vuelven menos eficientes y productivas, por ejemplo”.

Paula Vanhauwaert, ginecóloga y miembro de la Unidad de Climaterio y Endocrinología Ginecológica de la

Clínica Alemana, aclara que “la estadística dice que si bien la memoria, principalmente la auditiva, se deteriora —si estoy conversando con alguien, la capacidad de fijar lo que estoy diciendo disminuye y la capacidad de transmitirte nuevas cosas también disminuye—, solo un 10% (de las mujeres) quedaría por debajo del rango de la normalidad. Las otras memorias se alteran menos o no se alteran”.

Esto se suma a que “hay mujeres que también ven afectado su ánimo, ya que algunas son más susceptibles que otras a los cambios hormonales”, dice Valenzuela. Se trata de síntomas frecuentes como la sintomatología ansiosa, depresiva o cansancio, precisa Vanhauwaert.

Los bochornos también tienen su origen a nivel cerebral. “Tienen que ver con alteraciones del centro termorregulador del hipotálamo, que se traducen en las famosas sudoraciones”, agrega Vanhauwaert. Así también, se pueden vincular a los cambios cerebrales las dificultades para mantener el sueño y una disminución del deseo sexual, añade.

## Prevención y tratamiento

Si bien la mayoría de estos síntomas se disipan con el tiempo, también se

pueden intentar prevenir o tratar, asegura Vanhauwaert.

La primera intervención, coincide Valenzuela, es mantener un estilo de vida saludable: “Lo que nos muestra la evidencia, para que tengamos un cerebro que envejece de forma saludable, es alimentarnos bien, comiendo frutas y verduras, practicar ejercicio, evitar el tabaco y el exceso de consumo de alcohol y socializar, entre otras acciones”.

En cuanto a los bochornos, “el tratamiento más efectivo es la terapia hormonal, que puede ser con estrógeno o con moléculas que tienen acciones similares al estrógeno. Eso se puede usar en la mayoría de las mujeres y es seguro”, afirma Vanhauwaert.

El mismo método también aplica para tratar los trastornos del ánimo relacionados con los cambios hormonales, en conjunto con los antidepressivos, además del acompañamiento con psicólogo y psiquiatra.

Y en relación con las otras alteraciones cognitivas, como la neblina mental, “la terapia hormonal, tanto de estrógeno como de progesterona, parece tener un rol. Pero esto es algo incipiente”, apunta Vanhauwaert. La clave es comenzar una intervención precoz: “Lo que se tiene que tratar de hacer es intervenir a la paciente antes de que tenga su menopausia, cuando empiezan los trastornos hormonales. Y en esa transición a la menopausia, controlar los trastornos hormonales, disminuir el número de bochornos, tiene efectos positivos sobre la memoria y la capacidad de aprender nuevos contenidos”, agrega.

Eso sí, las entrevistadas coinciden en que se debe estudiar más el tema. Vanhauwaert concluye: “Falta mucho por averiguar del cerebro y la menopausia, siendo que los síntomas más frecuentes en esta época y que más afectan la calidad de vida se vinculan con el cerebro”.

## En todas las personas

“El deterioro cognitivo es un fenómeno en todas las personas, tanto en hombres como mujeres. Hay múltiples factores de riesgo, uno de los cuales es la edad, pero es importante considerar que no es una consecuencia ineludible de la edad. El envejecimiento es muy variable y hay una proporción bastante significativa de personas que envejecen con muy buenas capacidades cognitivas, tanto hombres como mujeres”, aclara Andrea Slachevsky. “Eso sí, las mujeres tienen un mayor riesgo de deterioro cognitivo, que no se explica solamente porque viven más, sino que existiría un riesgo asociado al hecho de ser mujer. Y existen otros factores de riesgo que son compartidos por hombres y mujeres: bajo nivel de educación, patologías cardiovasculares, sedentarismo, obesidad y alimentación poco saludable”, agrega.