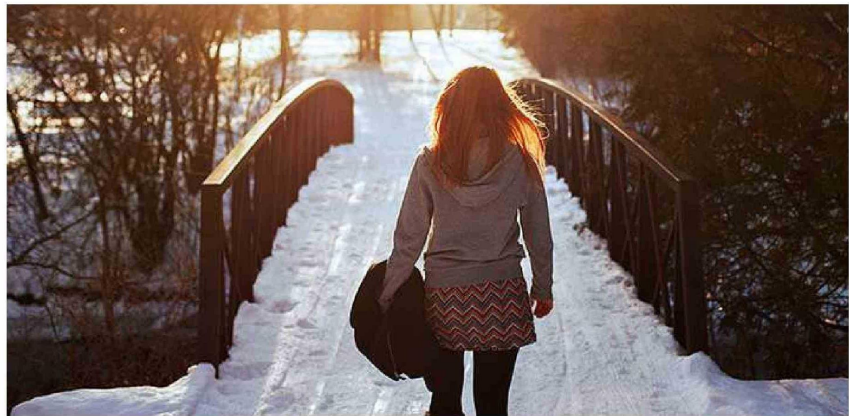


Síntomas de menopausia: ¿Por qué es importante seguir un tratamiento?

• **La menopausia es un proceso completamente natural. No obstante, sus síntomas pueden tener un impacto en la vida; por eso, una especialista indica cómo abordarlos junto al médico tratante.**

Los cambios que se producen con la menopausia pueden tener un impacto en todos los aspectos de la vida. De acuerdo a reportes de Clínica Mayo, en los meses o años conducentes a la menopausia (periodo llamado perimenopausia), es posible experimentar, entre otros síntomas: períodos menstruales irregulares, sequedad vaginal, sofocos, escalofríos, sudores nocturnos, problemas de sueño y cambios en el estado de ánimo.

“Es hora de romper el silencio y de iniciar una conversación sobre los síntomas, los tratamientos existentes para aliviarlos y empoderar a quienes están por vivir esta etapa, para que busquen la ayuda que necesitan sin demora”, dice la médica Milagro Sosa.



Tomar el control

La menopausia se da de manera natural en torno a los 50 años. Para quienes viven esta etapa, el tratamiento ayuda a aliviar los síntomas y llevar un control del proceso.

“Si usted tiene síntomas de menopausia, puede plantear a su médico las dudas y preocupaciones que tenga, aclarar mitos que haya escuchado, y conocer los alcances de los tratamientos. Puede hacer todas las preguntas que considere necesarias”, señala Sosa.

Una buena idea es llevar un registro de

los síntomas que experimente, anotando el momento en que se presentaron y su grado de intensidad, para presentar esta información al médico tratante.

Milagro Sosa agrega que, si el médico indica un tratamiento, debe iniciarlo lo más pronto posible.

Adherencia

La adherencia a los tratamientos es el grado en que se siguen las indicaciones médicas. Por supuesto, el tratamiento funcionará solo si se adhiere a lo prescrito.

“Es importante seguir todas las instrucciones del médico tratante, en cuanto a la dosis y la frecuencia del medicamento. Si usted toma una dosis menor, el tratamiento puede ser ineficaz. Y si toma una dosis mayor, puede resultar perjudicial”, advierte la médica.

Asimismo, debe seguir el tratamiento durante todo el periodo prescrito. “Aunque desaparezcan los síntomas, no puede interrumpir el tratamiento sin consultarlo previamente”, sostiene.

También debe consultar si se olvida una dosis, o tiene dificultad para seguir el tratamiento de forma correcta. “No tome ninguna decisión relativa a su tratamiento sin consultar con su médico tratante”, recomienda Milagro Sosa.

Recomendaciones

No se automedique. “Los medicamentos tomados de forma incorrecta pueden perjudicar y provocar efectos secundarios y el desarrollo de nuevas enfermedades”, advierte.

No siga los tratamientos que han sido recetados para otras personas. “Cada persona es diferente. Lo que funciona para otras puede ser perjudicial para usted. Consulte siempre a un médico antes de empezar a tratar los síntomas de la menopausia”, señala Milagro Sosa.

Adoptar un estilo de vida saludable también forma parte del tratamiento. “Si su médico aconseja incorporar nuevos hábitos a su vida, significa que éstos ayudarán a la efectividad del tratamiento”, recalca la especialista. Entre estos cambios puede estar, por ejemplo, reducir el consumo de cafeína.

La menopausia es una etapa más en la vida, y usted puede vivirla en plenitud, siguiendo las recomendaciones de su médico.

