

Fecha: 28-07-2024 Medio: El Mercurio

El Mercurio - Cuerpo A Supl.: Noticia general

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

Pág.: 16 Cm2: 833,0 VPE: \$ 10.942.778 Tiraje: Lectoría: Favorabilidad: 126.654 320.543 Positiva

vct@mercurio.cl X @VCT_EIMercurio SANTIAGO DE CHILE, DOMINGO 28 DE JULIO DE 2024 El estilo de vida saludable es clave para tener un cerebro sano. Esto impli-ca, desde antes de llegar a la menopau-sia, llevar una alimentación balanceada, hacer ejercicio, evitar el tabaco y el exceso de consumo de alcohol y sociali-zar, recuerda Pilar Valenzuela, ginecó-loga 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.

Il proceso de la menopausia tie-ne un impacto en el cerebro. Así lo muestran estudios de imágenes cerebrales —que revelan cambios físicos en la estructura, la cocambios risicos en la estructura, la co-nectividad y el metabolismo energéti-co— liderados por la neurocientífica italoestadounidense Lisa Mosconi, profesora asociada de neurología y ra-diología en Weill Cornell Medicine en

diología en Weill Cornell Medicine en Nueva York y autora del libro "El ce-rebro 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 aten-ción, la concentración, el lenguaje y la memoria. También han visto que se producen disminuciones en los niveproducen disminuciones en los nive-les de energía cerebral, es decir, el ce-rebro extrae glucosa del torrente san-guíneo y no la quema tan rápido o tan eficazmente como solía hacerlo. "Hicieron estudios longitudinales

y observaron que en la perimenopau-sia (transición a la menopausia que

puede partir 4 o 5 años antes de la me puede partir 40 o anos antes de la me-nopausia) se produce un leve declive en las capacidades cognitivas, asocia-do también a una leve pérdida de vo-lumen cerebral, pero los estudios muestran que eso es algo reversible. muestran que eso es algo reversible. Es decir, que posmenopausia hay una recuperación de función", señala Andrea Slachevsky, neuróloga, 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 neva 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 ambio no es del todo clara, pero se teoriza que

La razón detrás de este cambio no es del todo clara, pero se teoriza que tiene que ver con la disminución del estrógeno. "El setrógeno 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.

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 validación pourphidógica".

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 producti-vas, por ejemplo". Paula Vanhauwaert, ginecóloga y miembro de la Unidad de Climaterio

y Endocrinología Ginecológica de la

Clínica Alemana, aclara que "la esta-dística dice que si bien la memoria, usita dice que si bien in mentoria, 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 tambiés disminures. bién disminuye—, solo un 10% (de las mujeres) quedaría por bajo el 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 termover con aiteraciones del centro termo-regulador del hipotálamo, que se tra-ducen en las famosas sudoraciones", agrega Vanhauwaert. Así también, se pueden vincular a los cambios cere-brales 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

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 inelu-dible de la edad. El envejecimiento es muy variable y hay una proporción unue us a euau. Le envejecimiento es muy varianie y nay una proporcion bastante significativa de personas que envejecen con muy buenas capacida-des cognitivas, tanto hombres como mujeres", aclara Andrea Slachevsky. "Eso sí, las mujeres tienen un mayor riesgo de deterioro cognitivo, que no sexplica 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 la compartido de ser mujer. Y existen otros factores de riesgo que son compartidos por la compartido de ser mujer. V existen otros factores de riesgo que son compartidos por la compartido de ser mujer. V existen otros factores de riesgo que son compartidos por la compartido de la compartida de la compartido de la compartido de la compartido de la compartido de la compartid por hombres y mujeres: bajo nivel de educación, patologías cardiovasculares, sedentarismo, obesidad y alimentación poco saludable", agrega

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 ejerci-cio, evitar el tabaco y el exceso de con-sumo de alcohol y socializar, entre otras acciones

En cuanto a los bochornos, "el tra-En cuanto a los bochomos, el tra-tamiento más efectivo es la terapia hormonal, que puede ser con estróge-no o con moléculas que tienen accio-nes similares al estrógeno. Eso se pue-de usar en la mayoría de las mujeres y

es seguro", afirma Vanhauwaert. El mismo método también aplica para tratar los trastornos del ánimo re-lacionados con los cambios hormonales, en conjunto con los antidepresi-

les, en conjunto con los antidepresivos, 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 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 controlar los trastornos hormonales, disminuir el número de bochornos, tiene efectos positivos sobre la memo-ria y la capacidad de aprender nuevos contenidos", agrega. Eso sí, las entrevistadas coinciden

en que se debe estudiar más el tema. Vanhauwaert concluye: "Falta mu-chísimo 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"

