

C. GONZÁLEZ

La menopausia es una etapa de la vida para la mitad de la población mundial que, generalmente, se interpreta de forma negativa por sus consecuencias: una época en que se pierde la capacidad reproductiva, en que aumentan molestias físicas y psicológicas, o que marca el inicio de la vejez para las mujeres, por ejemplo.

Cambiar esta mirada es, a juicio de los expertos, una necesidad clave para poder vivir este período como lo que es: una parte normal del ciclo vital femenino.

"La menopausia es un proceso biológico natural, no es una enfermedad, pero si no es bien tratada, puede afectar la calidad de vida de algunas mujeres", precisa la ginecóloga María Soledad Vallejo, presidenta de la Sociedad Chilena de Climatario.

Esta etapa se produce por la disminución natural de las hormonas femeninas (estrógenos y progesterona) cuando los ovarios dejan de funcionar, lo que marca el fin de los ciclos menstruales al llegar a los 40 o 50 años.

Los síntomas más comunes, precisa la especialista, son los sofocos o bochornos y la sequedad vaginal. Pero también pueden presentarse trastornos del sueño, dolores de cabeza y cambios anímicos, entre otros.

Una revisión de la evidencia sobre los síntomas de la menopausia, publicada recientemente en la revista científica The Lancet, destaca que los sofocos y/o sudores nocturnos afectan hasta al 80% de las mujeres, y más de un tercio (38%) describe estos síntomas como moderados a graves a los 50 años.

Si bien la menopausia generalmente no causa problemas de salud mental, la combinación de los síntomas físicos, sobre todo intensos, pueden causar ansiedad o depresión, en particular en mujeres con antecedentes.

Pero, enfatizan los expertos, las experiencias de las mujeres son únicas y varían entre una y otra. "La

ESPECIALISTAS CONCUERDAN EN LA IMPORTANCIA DE DESMITIFICARLA:

La menopausia debe dejar de verse como una enfermedad



El estigma y la sobremedicalización en que se cae en torno a esta etapa a menudo llevan a que se la asocie con algo negativo. Expertos detallan que es importante acompañar a las mujeres, para que tomen decisiones informadas sobre qué hacer y cómo prevenir molestias.

idea errónea de que la menopausia es siempre un problema médico que presagia constantemente un deterioro de la salud física y mental debe cuestionarse en toda la sociedad", advierte Martha Hickey, académica de la U. de Melbourne y coautora del análisis en The Lancet, en el que participaron especialistas de todo el planeta.

"Muchas mujeres viven vidas gratificantes durante y después de la menopausia, contribuyendo al trabajo, la vida familiar y la sociedad en general. Cambiar la narrativa para ver la menopausia como parte del envejecimiento saludable puede empoderar mejor a las mujeres y reducir el miedo y la inquietud entre quienes aún no la han experimentado", dice Hickey, quien agrega que muchas veces se tiende a sobremedicalizar a las mujeres.

Parte de la mirada negativa hacia la menopausia se debe a "una crisis entre la biología y la antropología de la mujer", plantea Cristián Miranda, ginecólogo del Hospital Clínico U. de Chile. "La menopausia se sigue presentando a la misma edad que hace cien años, pero el desarrollo de las sociedades ha llevado a que un período que antes se vivía durante unos años hoy se extienda por tres o cuatro décadas".

De allí que se necesite un nuevo enfoque, "que prepare y apoye mejor a las mujeres durante la mediana edad, yendo más allá de los tratamientos médicos, para empoderar a las mujeres utilizando información de alta calidad sobre síntomas y tratamientos, atención clínica empática e, incluso, ajustes en el lugar de trabajo según sea

necesario", dice Hickey.

"Hay que desmitificar y dar información a la medida de cada persona, con un manejo integral", complementa Marcelo Barria, ginecólogo de Clínica Indisa.

Esto puede incluir recurrir a "terapia hormonal de la menopausia", agrega Barria, antes conocida como terapia de reemplazo hormonal, para síntomas como bochornos y sudores nocturnos. "Actualmente, hay gran variedad de medicamentos, precios y vías de administración (pastillas, transdérmicos, etc)".

Hace 20 años esta terapia se indicaba mucho, pero luego un amplio estudio advirtió de riesgos asociados, como el desarrollo de cáncer, lo que llevó a restringir su uso. "Se vivió una suerte de péndulo con la terapia, que ahora

Aunque suele presentar alrededor de los 50 años, el 10% de las mujeres experimentan la menopausia prematuramente (antes de los 40 años) o de manera temprana (entre los 40 y 44 años). Llevar un estilo de vida saludable es clave para mantener una buena calidad de vida, enfatizan los expertos.

está volviendo al centro; la información se ha estandarizado y hoy se ocupa en las mujeres que lo necesitan", dice Miranda.

Vallejo agrega que "sigue habiendo recelo en algunas mujeres y colegas", pero la terapia hormonal "ha mostrado ser muy segura y ya no hay límite de edad para continuar con su uso, aunque lo ideal es iniciar de manera control, siempre bajo control. También ha mostrado ser una opción para prevenir fracturas".

Algunas mujeres también pueden optar por terapias psicológicas, agrega Miranda, como la terapia ocupacional o cognitivo-conductual, para reducir el impacto psicológico de los sofocos y los sudores nocturnos, y mejorar el sueño.

El informe publicado en The Lancet hace un llamado a los profesionales de la salud, los investigadores y la sociedad en general para que apoyen el empoderamiento de las mujeres durante la menopausia, garantizando que puedan tomar decisiones informadas y tengan acceso a un tratamiento eficaz según sea necesario.

Asimismo, los especialistas concuerdan en que una medida fundamental es mantener un estilo de vida saludable, incluso desde mucho antes de que aparezca la menopausia.

Así, cambios relacionados con la dieta, el tabaquismo y el ejercicio pueden beneficiar el sueño y el estado de ánimo. "En la consulta es importante explicar a las mujeres las opciones basadas en evidencia, para que puedan elegir cómo quieren abordar la menopausia, sin prejuicios, y derivar cuando correspondan", puntualiza Barria.