

LA IDEA ES PREVENIR LOS SÍNTOMAS Y LAS PATOLOGÍAS QUE CONLLEVA

En el Día Mundial de la Menopausia especialista aborda sus implicancias

Ginecólogo Rodrigo Macaya. La menopausia es el cese de la función de los ovarios, alrededor de los 48-50 años. Éstos dejan de funcionar porque se acaban los ovocitos y, por ende, no hay producción de estrógeno.

SANTIAGO. El 18 de octubre se conmemora el Día Mundial de la Menopausia y con el fin de despejar dudas, y para tomar mejor y mayor conciencia sobre las necesidades de esta etapa en la vida de una mujer, el ginecólogo Rodrigo Macaya, especialista en climaterio y menopausia de clínica Las Condes, se refiere al respecto. "Hay mujeres que no presentan síntomas, en otras se manifiestan de forma leve, mientras que existen casos severos que dificultan el día a día", explica el doctor.

Toda mujer que inicia este proceso debería consultar por lo menos una vez al año. Sin duda, se analiza paciente a paciente las consecuencias positivas y negativas que conlleva un tratamiento con estrógenos. Por ejemplo, hay mujeres que definitivamente no pueden recibirlo si tuvieron o tie-



Toda mujer que inicia este proceso, debería consultar por lo menos una vez al año.

nen cáncer de mama o aquellas que hayan tenido trombosis, pero existen alternativas y se puede intervenir con otras acciones terapéuticas.

CALIDAD DE VIDA

Hoy en Chile una mujer de 50 años tiene una sobrevivencia que la hará llegar sobre los 80 u 85 años y la gran

pregunta es ¿Cómo será la calidad de vida que alcanzará cuando llegue a esa edad? Eso dependerá mucho del tratamiento que siga cuando se inicie su menopausia. Por esto, es importante consultar a un especialista, ya que además de aliviar sus síntomas, la intervención desde el punto de vista médico en los primeros 10 años va a tener una influencia grande en su futuro.

"Existen estudios que demuestran que la terapia hormonal de estrógenos, favorece la disminución de enfermedades cardiovasculares como infartos, hay menos incidencia de diabetes, osteoporosis, alzhéimer y deterioro neurológico. También disminuye la aparición de cáncer de colon. Por lo tanto, es muy positivo que con un solo medicamento se logre

un alcance global, en distintas patologías que son relevantes en la calidad de vida", agrega el doctor.

NUEVA ETAPA

En cuanto a cómo enfrentar esta etapa, el médico aconseja, "primero no tomarlo como que les llegó el viejazo, hay quienes se sienten derrotadas, pero es una nueva y diferente etapa de la vida de mayor madurez y autonomía. Son mujeres tremendamente activas, colaboran mucho con su familia y tiene planes en los cuales buscan autorrealizarse. Pueden seguir aportando mucho socialmente. Disfruten y hagan todo lo posible por mantener un buen estilo de vida. Además del medicamento, sin duda, se debe complementar con una buena alimentación, realizar ejercicio

y llevar un buen control nutricional y de peso, evitando el tabaco y alcohol", señala el especialista.

MENOPAUSIA PRECOZ

Hay mujeres que tienen su menopausia a los 40 años, otras que por distintas patologías dejan de ovular o se les acaban los ovocitos a los 30-35 años, a ellas definitivamente hay que dejarles tratamiento con estrógenos porque, de lo contrario, empiezan a vivir los síntomas de una mujer de 50 años deteriorando su calidad de vida. Además, a una mujer que le llega la menopausia tempranamente y no recibe tratamiento de estrógenos tiene una pérdida acelerada de calcio en sus huesos. Comúnmente pierden el 20% de calcio en los primeros cinco años de iniciada la menopausia.