

Fecha: 16-05-2023
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Revista Ya
Tipo: Noticia general
Título: **Es Hora de hablar de la menopausia**

Pág. : 14
Cm2: 545,8
VPE: \$ 7.170.211

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: ☐ No Definida



Fecha: 16-05-2023
Medio: El Mercurio
Supl.: El Mercurio - Revista Ya
Tipo: Noticia general
Título: **Es hora de hablar de la menopausia**

Pág.: 15
Cm2: 534,7
VPE: \$ 7.024.262

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: ☐ No Definida

Es hora de hablar de la menopausia

EN LA MITAD DE SU VIDA LAS MUJERES EMPIEZAN A VIVIR LA TRANSICIÓN A LA MENOPAUSIA; UNA ETAPA MARCADA POR LOS CAMBIOS HORMONALES QUE AFECTAN SU SALUD FÍSICA Y MENTAL. LOS BOCHORNOS SON LOS SÍNTOMAS MÁS CONOCIDOS, PERO DESCRIBEN MÁS DE 30, DE LOS QUE POCO SE HABLA. CON EL AUMENTO EN LA ESPERANZA DE VIDA, LAS MUJERES HOY VIVEN ESTE PROCESO EN UNA ETAPA ACTIVA PROFESIONAL —Y QUE SE EXTIENDE POR MÁS TIEMPO—, PERO LA MENOPAUSIA AÚN ES UN TEMA TABÚ Y VISTO COMO SI FUERA UNA “SILENCIOSA ENFERMEDAD”.

POR Francisca Cea. ILUSTRACIÓN: Francisco Javier Olea.

Es 19 de abril de 2023. Pasan las 2 de la madrugada en Chile. A esa hora empiezan las notificaciones del grupo de WhatsApp “Bienestar psicofísico”. En ese chat interactúan más de 70 mujeres hispanoparlantes de entre 37 y 58 años de Latinoamérica y Europa. Comparten datos, experiencias y apoyo mutuo durante su transición a la menopausia. El tráfico de información es constante. Ahora Liz Zambrano, ingeniera comercial de 45 años que vive en Ecuador, relata en el chat: “Anoche no pude dormir, tengo temblores, dolor de pecho, ardor en la cabeza, angustia y tensión. La verdad, no tengo ganas de nada. Es un desgano total”.

Desde Milán se conecta Marv, una venezolana de 52 años y una de las creadoras del grupo, quien escribe: “Esto es un río de síntomas que no para”.

María Echeñique, ceramista chilena de 57 años, relata: “No sé cuándo tuve la menopausia pues usaba pastillas anticonceptivas, debe haber sido cerca de los 50, pero ya cinco años antes comencé con distintos síntomas y consulté varios doctores, sin embargo, no los relacioné con la menopausia”. Otras participantes también se quejan de la falta de conocimiento y diagnóstico médico.

La conversación ahora se enfoca en sus malestares. Liz Zambrano dice que cada día le trae un nuevo síntoma y que raramente se siente bien. Teme tener fibromialgia o artrosis. “¡Ay chicas, esto es una pesadilla, ya no sé ni qué me duele, me arde, me fastidia o me agita!”.

No es el único grupo. En Facebook se reúnen 6.700 participantes,

principalmente latinoamericanas, en el grupo “Nosotras y la menopausia, consejos para vivir mejor”. Ahí Marlene, de 57 años, escribió en el muro: “Hay días en que estoy bien, otras veces siento que me muero. No sé si esto pasará algún día o tendré que acostumbrarme a vivir así”.

También en Facebook, el grupo “Menopause Support Group” reúne a 124 mil mujeres muy activas en sus comentarios en esa red. Se comunican en inglés y se conectan desde todo el mundo con médicas y especialistas en bienestar, nutrición y tratamientos naturales para los síntomas menopáusicos. Como en los otros grupos, abundan las preguntas sobre síntomas y tratamientos. En mayo, Leona Bateman, directora de una fundación educacional de Utah, posteo: “¿Y entonces, cuándo termina la menopausia?”. Recibió cientos de respuestas. La mayoría no coincidía en la información.

En estos grupos virtuales se suceden las quejas por vivir con desánimo, depresión, ansiedad, cambios de humor e irritabilidad. Se repite la necesidad de compartir y ser escuchadas y las muestras de afecto, consejos y frases de consuelo como: “Ánimo, no estás sola en esto”. Y también se repite la perplejidad ante lo diverso y hasta contradictorio de las molestias, por lo que muchas las comparan o confunden con distintas enfermedades.

Pero estas mujeres no están enfermas. Están viviendo un proceso natural del que poco se habla.

—La percepción que las mujeres tienen de la menopausia está influida por una combinación compleja de factores biológicos, psicológicos y socioculturales, y aún desconocemos hasta qué punto los muchos síntomas que las afligen son provocados por factores psicosociales y no solo por fluctuaciones hormonales —comenta Isabel Valdivia, ginecóloga experta en menopausia y expresidenta de la Sociedad Chilena de Climaterio.

En junio pasado, The Lancet advirtió: “El estigma, la vergüenza, la falta de conciencia pública y la falta de comunicación significan que, para muchas mujeres, la menopausia se sobrelleva con un sufrimiento silencioso”.

Alrededor de los 40 años gran parte de las mujeres comienzan a sentir señales asociadas a la disminución en la producción de estrógeno y progesterona, las que se intensifican alrededor de los 45 y continúan con la llegada de la menopausia (última regla), que ocurre aproximadamente a los 50 años.

La menopausia consta de tres etapas: la perimenopausia, que ocurre cuando comienza a fluctuar la producción de estrógeno y progesterona. Esta fase se caracteriza principalmente por una menstruación irregular y bochornos, aunque pueden presentarse otros síntomas. La segunda etapa es la menopausia propiamente tal (fecha de la última regla) y que se diagnostica un año después de ocurrida. En Chile sucede en promedio a los 51 años. Finalmente está la posmenopausia, que se inicia al día siguiente de la menopausia y que se extiende por el resto de la vida. Algunos de los síntomas de la perimenopausia se mantienen o incrementan, pero muchas veces se agregan otros como osteoporosis, enfermedades cardíacas, incontinencia e infecciones urinarias, dispareunia (dolor en las relaciones sexuales), cansancio y depresión.

En octubre de 2022 la doctora Stephanie Faubion, directora del Centro de Salud de la Mujer en la Clínica Mayo y directora médica de la Sociedad Norteamericana de Menopausia, aseguró en una entrevista que en 2030 se prevé que la población mundial de mujeres menopáusicas y posmenopáusicas aumente a 1.200 millones. Faubion anticipó 47 millones de nuevos ingresos cada año y agregó que el desafío hoy es la falta de educación sobre la menopausia. En un adelanto de su libro “Nuevas reglas de la menopausia” —que será

Fecha: 16-05-2023
 Medio: El Mercurio
 Supl.: El Mercurio - Revista Ya
 Tipo: Noticia general
 Título: **Es Hora de hablar de la menopausia**

Pág.: 16
 Cm2: 573,6
 VPE: \$ 7.534.452

Tiraje: 126.654
 Lectoría: 320.543
 Favorabilidad: ☐ No Definida

publicado en julio—, la especialista comenta que las molestias del climaterio no son parte de la educación sexual y tampoco se tratan en las consultas médicas.

La esperanza de vida de la mujer ha aumentado considerablemente en Chile y alcanza los 83,2 años: un mayor número de mujeres de mediana edad se enfrentan a este cambio hormonal, un período con síntomas confusos.

Según la proyección del INE, que tiene como base los resultados del censo de 2017, en Chile hoy habría casi cuatro millones de mujeres mayores de 45 años. Todas estarían viviendo alguna de las etapas de la menopausia.

—Se trata en gran parte de mujeres de mediana edad cuya calidad de vida familiar, de pareja y laboral se ve seriamente afectada —comenta la ginecóloga y obstetra Margot Acuña, presidenta de la Sociedad Chilena de Climaterio y directora del Departamento de Obstetricia y Ginecología de la Universidad de la Frontera. Además explica que en Chile desde 2006 está validado un cuestionario de autoevaluación denominado MRS (Menopause Rating Scale, por su nombre en inglés), que se aplica también en otros países. Es un instrumento de medición de calidad de vida que permite valorar la severidad de los síntomas asociados a la menopausia. Estos se dividen en tres secciones: somáticos, psicológicos y los de la esfera urogenital, que afectan en mayor o menor gravedad al 85% de las mujeres y pueden extenderse desde antes de la menopausia y hasta varios años después.

El climaterio es el período que transcurre entre el término de la edad reproductiva de la mujer y la senectud. Provoca grandes cambios que se experimentan antes, durante y después de la menopausia. Estos conllevan nuevas molestias, afectan la autoestima y constituyen un factor estresante para un período que demanda adaptaciones personales.

Los síntomas somáticos asociados a la menopausia que contempla el cuestionario MRS incluyen los bochornos, dolores osteomusculares, insomnio y la sensación de opresión de pecho y palpitaciones. María Echeñique relata que cuando tenía 45 años comenzó a presentar dolores en las articulaciones: tendinitis, túnel carpiano y rigidez en los dedos de las manos, por lo que consultó traumatólogos que la infiltraron y operaron, pero que nunca le advirtieron que estos síntomas podrían relacionarse con la menopausia. En algunos casos hasta 15 años después, permanecen las molestias físicas y emocionales.

—En caso de ausencia de tratamiento, aumenta considerablemente la incidencia de síntomas tardíos como osteoporosis y enfermedades cardiovasculares —comenta la ginecóloga Isabel Valdivia. Los síntomas de naturaleza psicológica son muy comunes: trastornos de ánimo, angustia, cansancio físico y mental y problemas de memoria. “La falta de estrógenos produce una mayor labilidad emocional (irritación y sensibilidad)”, explica Valdivia.

Marcela Román, periodista de 52 años, inició su menopausia a los 42. Fueron bochornos, dolores de cabeza, insomnio y sequedad de todo el cuerpo. Después, cuando le diagnosticaron menopausia, sintió el golpe. Dice que lloró mucho.

—Era obvio que era menopáusica porque hacía años que no menstruaba, pero ni me lo había planteado —agrega Román, quien asumió el diagnóstico con tristeza y una sensación de estar envejeciendo. Hoy tiene dolores en las articulaciones de los pies, calambres y en ocasiones una súbita sensación de angustia. No sigue ningún tratamiento y pospuso acudir a un especialista por la pandemia. Dice que se arrepiente y planea hacerlo pronto.

El año pasado durante el Día Mundial de la Menopausia, que se conmemora en octubre y es promovido por la Sociedad Internacional de Menopausia y la OMS, tuvo como tema central la salud mental, ya



Marcela Román, periodista, inició su menopausia a los 42.



“Me sentía con poco ánimo”, dice la periodista Paula Flores.

que una de cada tres mujeres experimentará cambios psicológicos significativos durante la perimenopausia.

La ginecóloga y máster en climaterio y menopausia Consuelo Dinamarca trabaja en el Hospital San Borja Arriarán y el 28 de febrero pasado compartió su alegría por haber participado en la primera cirugía realizada en ese establecimiento público para tratar la incontinencia urinaria con la implantación de una pequeña prótesis.

—La incontinencia urinaria es algo de lo que nadie habla, y a diario me consultan por esa y otras molestias en el piso pélvico —comenta Dinamarca, y agrega que, además de la cirugía, hay otras soluciones efectivas como los ejercicios ginecológicos.

La arquitecta Erica do Castro (59) sufrió de jaquecas y sequedad vaginal desde los 40 años, pero lo peor fueron las pérdidas de orina, que se incrementaron hasta llegar a impedirle practicar deportes y afectar seriamente su vida social y laboral.

—Sentía vergüenza porque me orinaba si tosía o realizaba un mínimo esfuerzo —comenta. Erica do Castro agrega que luego apare-

Fecha: 16-05-2023
Medio: El Mercurio
Supl.: El Mercurio - Revista Ya
Tipo: Noticia general
Título: **Es Hora de hablar de la menopausia**

Pág.: 17
Cm2: 521,1
VPE: \$ 6.844.522

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: ☐ No Definida

cieron otros síntomas como la disminución de la libido. Le recetaron hormonas en parches y también óvulos, lo que la ha ayudado a disminuir las molestias.

La periodista Paula Flores comenta que hace dos años, ante leves pérdidas de orina, se sometió a una cirugía de láser ginecológico vaginal.

—Fue muy efectiva. Me la haría de nuevo si fuera necesario —comenta y agrega que toma estrógenos y vitaminas que le ayudan a tratar las molestias típicas de la etapa. También dice que durante esta época se puso muy irritable y se angustiaba fácilmente. Fue necesario explicarles a sus hijos lo que estaba viviendo, pues ellos no entendían los súbitos cambios de humor de su madre. Hoy se siente más liberada y recuperó la energía.

—Me sentía con poco ánimo, pero me obligaba a trabajar porque eso me ayudaba para superar esta sensación que no entendía.

La menopausia también produce efectos económicos: El 26 de abril pasado la Clínica Mayo dio a conocer los resultados de un estudio realizado en mujeres de entre 45 y 60 años que mostraron que la economía de Estados Unidos pierde aproximadamente 26,6 mil millones de dólares al año (casi un tercio del presupuesto nacional chileno) debido a gastos médicos y pérdida de productividad por los síntomas relacionados con la menopausia. Sin embargo, el mismo reporte dice que las mujeres frecuentemente temen por los prejuicios, discriminación y estigmatización de la menopausia, por lo que parecen reacias a hablar de sus síntomas con sus jefes.

En abril el Foro Económico Mundial también se refirió al tema y llamó la atención sobre cómo afecta la menopausia la vida laboral de las mujeres que en esa edad se encuentran en la cúspide de sus carreras y que, sin embargo, a falta de ayuda para controlar sus síntomas, viven consecuencias negativas en su desarrollo y progreso profesional. “Muchas reducen sus responsabilidades o incluso abandonan su trabajo”, aseguró Helen Tomlinson, quien el año pasado fue nombrada encargada gubernamental para el enfoque laboral de la menopausia en Reino Unido.

Pero también hay otra faceta. El mercado no se ha quedado atrás y ofrece innumerables productos para enfrentar los síntomas de la menopausia. La actriz británica Naomi Watts de 54 años lanzó en octubre de 2022 “Stripes”, marca de belleza y bienestar enfocada en el alivio a los síntomas de la menopausia que ofrece productos respaldados científicamente. “Quiero ser parte de la generación que elimine definitivamente el estigma, la vergüenza y la ansiedad generadas alrededor de la menopausia”, publicó Watts en Instagram.

Daniela Celedón, ginecóloga y máster en menopausia, comenta que le parece positiva la existencia de este mercado que visibiliza y considera la realidad que viven las mujeres en una etapa de la cual existe poco conocimiento. No todas las soluciones que se venden, incluso en farmacias y supermercados, proporcionan un beneficio real. La ginecóloga Margot Acuña comenta que los populares fitoestrógenos ofrecidos en el mercado para atenuar los síntomas solo tienen efecto placebo: no superan el 30% de éxito.

Según especialistas y la literatura médica, la terapia hormonal de la menopausia (THM), antes conocida como terapia de reemplazo hormonal, es la mejor alternativa, pues sus resultados muestran ser el tratamiento más efectivo para aminorar e incluso eliminar gran parte de los síntomas asociados al climaterio, pero también para prevenir enfermedades crónicas del envejecimiento y mejorar la calidad de vida. A pesar de que la menopausia es parte del ciclo vital de la mujer, de que es tan normal que todas la viviremos, la ginecóloga Isabel Valdivia comenta que no todo lo natural es bueno y que a veces se necesita un poco de ayuda. Agrega que en aproximadamente

el 90% de los casos la THM muestra efectividad una vez transcurridos tres meses de tratamiento.

Más allá de sus beneficios, esta terapia ha causado controversia y detractores. La publicación en 2022 en Estados Unidos del estudio del Women’s Health Institute (WHI) encendió alarmas sobre la relación de la terapia hormonal con el aumento de riesgo de cáncer de mama.

—El estudio WHI mostró que la terapia hormonal de reemplazo estándar, la clásica, aumenta después de 7 años un riesgo de cáncer de mama en 0,08 a nivel personal, eso equivale solo a ocho pacientes en 10 mil —dice Isabel Valdivia, quien hace hincapié en que los resultados positivos y el beneficio de esta terapia son considerablemente mayores que sus riesgos. La profesional agrega:

—El tratamiento debe ser personalizado para los síntomas y necesidades individuales de cada mujer con un enfoque holístico que considere las circunstancias personales y sociales de cada mujer.

Aproximadamente el 30% de las mujeres tiene contraindicada la TRM por haber presentado cáncer de mama, falla hepática, trombosis, ser mayores de 60 años o estar fuera de la denominada ventana de tratamiento, que es el período de 10 años desde la llegada a la menopausia. Solo pueden ser tratadas con terapias no hormonales y complementarias. Las expertas recomiendan que un estilo de vida saludable con actividad física sistemática, alimentación sana, no fumar y una ingesta mínima de alcohol resulta de gran ayuda para aminorar los síntomas de este período y para prevenir enfermedades crónicas más frecuentes de la posmenopausia.

“Es un período que se puede vivir perfectamente y mejor aún que antes, porque la mujer está mucho más madura, más segura. Es posible el bienestar en la menopausia”.

En Chile solo el 7% de las mujeres recibe la terapia hormonal. Gran parte de las entrevistadas para este reportaje se quejan de la dificultad de conseguir un diagnóstico y tratamiento efectivo para los distintos síntomas. Algunas comentan que dada la variedad de sus molestias han acudido a especialistas que no parecen tener el conocimiento adecuado y no relacionan sus síntomas con la transición menopáusica. La ginecóloga Consuelo Dina-

marca coincide y opina que los profesionales de la salud no están adecuadamente capacitados en esta materia. Además comenta que las menopáusicas no han sido prioridad durante la pandemia, porque se ha privilegiado la atención de embarazadas.

—Las mujeres en transición menopáusica han sido muy abandonadas, viven una etapa de la vida que no está acogida ni en el sector privado ni público. Hay desconocimiento por parte de los médicos del tema —comenta Margot Acuña.

Según la ginecóloga Daniela Celedón, esta etapa afecta negativamente la calidad de vida de más del 80% de las mujeres que, además, pasan casi el 40% de su vida en las distintas etapas de la menopausia. Celedón cree que las mismas mujeres y la sociedad la estigmatizan. La especialista es clara:

—Es una etapa que se mira en menos y eso es un gran tema para las mujeres, que sienten que la menopausia es como la anulación. Pero es un período que se puede vivir perfectamente, porque la mujer está mucho más madura, más segura. Es posible el bienestar en la menopausia. ■