

# Con síntomas como bochornos, cansancio o irritabilidad Mujeres con obesidad sufren más en el año posterior al fin del periodo

La postmenopausia puede intensificarse debido a problemas de hipertensión, diabetes o falta de actividad física.

Por V.BV.  
 cronica@diarioelsur.cl

**B**ochornos, cansancio, irritabilidad, ansiedad, trastornos del sueño y molestias urogenitales son parte de los síntomas que muchas mujeres pueden experimentar durante el fin de su etapa reproductiva, conocido como climaterio, y la postmenopausia, que son los 12 meses posteriores a la última menstruación. En el caso de quienes además sufren de obesidad, los malestares de esta etapa se intensifican, de acuerdo a un estudio de las universidades de Chile y Finis Terrae (UFT).

La intensidad de los síntomas que acompañan al cese de la fertilidad "no depende sólo de los cambios hormonales", indicaron los académicos, tras analizar los datos de 722 mujeres postmenopáusicas en Chile, Argentina, Brasil, México, Panamá, Ecuador, Perú, Costa Rica, Bolivia y Colombia.

"El principal hallazgo del estudio fue demostrar que la obesidad se asocia fuertemente con una mayor severidad de los síntomas del climaterio en mujeres postmenopáusicas, tanto de manera directa como indirecta a través de enfermedades y factores relacionados, como la hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardiovasculares o respiratorias e inactividad física", explicó la médica del Hospital Clínico Universidad de Chile,



*El llamado de los académicos fue a prepararse para esta etapa de la vida.*

María Soledad Vallejo.

El trabajo no analizó la obesidad como un factor aislado, sino mediante un modelo estadístico que permitió observar cómo distintas variables interactúan entre sí.

Vallejo planteó que la obesidad puede actuar como "una cadena" de problemas de salud, que terminan agravando la forma en que se atraviesa este periodo de la vida.

"El exceso de grasa corporal favorece la inflamación, altera las hormonas y neurotransmisores relacionados con el sueño, el estado de ánimo y la regulación de la temperatura corporal, lo que puede aumentar los síntomas como bochornos, cansancio, irritabilidad, ansiedad y trastornos del sueño", indicó la académica.

"No es sólo el peso corporal, sino todo el impacto metabólico y funcional asociado a la obesidad lo que influye en cómo se vive la menopausia", afirmó la ginecóloga.

El estudio utilizó la Escala de Calificación de la Menopausia, que mide síntomas somáticos, psicológicos y urogenitales, al que fue aplicado un modelo matemático. Esto indicó que las mujeres con obesidad presentan 75% más probabilidades de reportar síntomas más severos, en comparación con mujeres sin obesidad.

El académico de la UFT, Sócrates Aedo, señaló que "la sintomatología de la mujer durante el periodo de la menopausia no está relacionada sólo con la terapia hormonal, sino con todas las co-

sas que le pasan en su vida: obesidad, hipertensión, diabetes, la actividad física y el uso de ciertos medicamentos influyen en cómo se expresan síntomas como el cansancio, la angustia, la irritabilidad o los bochornos".

El especialista agregó que la investigación no fue únicamente con fines preventivos, sino también de recuperación y acompañamiento, para que "ojalá lleguemos con un peso saludable a esta etapa, pero si no, también está el desafío de poder cambiarlo, porque se puede cambiar. El mensaje es cómo me cuido y cómo me atiendo de la mejor forma, con el objeto de lograr una mejor calidad de vida". El Ministerio de Salud cuenta con un programa de Salud de la Mujer.