LITORALPRESS

Fecha: 18-10-2024
Medio: El Informador
Supl. : El Informador
Tipo: Noticia general
Título: Especialistas derriban estigmas negativos de la menopausia

Pág. : 2
Cm2: 380,9

Tiraje: 1.400
Lectoría: 4.200
Favorabilidad: No Definida

En el día mundial:

Especialistas derriban estigmas negativos de la menopausia

Expertos en la materia, además, entregan recomendaciones para esta etapa que muchas mujeres viven en silencio. Un tratamiento a la medida puede contribuir a disfrutar de los beneficios de este hito natural, que no siempre tiene que ser la terapia de reemplazo hormonal.

18 de octubre. - La menopausia se refiere a la última menstruación en la vida de la mujer y, para poder determinarla, se requieren 12 meses consecutivos sin flujo menstrual. Se produce cuando los ovarios dejan de producir estrógenos y progesterona. En Chile, la edad promedio en la que ocurre es a los 50 años y, teniendo en cuenta que la esperanza de vida se extiende hasta los 81 años, muchas mujeres siguen vigentes o en el peak de sus carreras mientras viven este proceso, incluso algunas siendo madres recientes.

"No es una enfermedad, culturalmente existe una asociación entre menopausia y envejecimiento. La mujer lo percibe como pérdida de la juventud, del bienestar, de sus capacidades físicas y cognitivas, de su salud sexual, entre otros. En este sentido, muchas mujeres viven esta etapa en silencio y lo ocultan de su entorno, lo que puede conllevar a una ruptura en su identidad y bienestar psicológico", comenta la Dra. Bernardita Blumel, ginecóloga de Clínica Santa María.

La vida postmenopáusica tiene importantes ventajas, aseguran los expertos en climaterio y menopausia. El cese de la actividad ovárica puede liberar a las mujeres de los síntomas angustiosos relacionados con el ciclo, como el síndrome premenstrual, la migraña y las menstruaciones abundantes y dolorosas. También es una oportunidad para liberarse de las preocupaciones sobre el embarazo.

"En cuanto al abordaje de la salud mental, es importante respetar, validar y no negar las emociones, compartir con otros su vivencia, lo que ayuda a normalizar y aceptar. Solo una vez hecho esto la menopausia podría ser redefinida o replanteada como una oportunidad que ofrece esta etapa de madurez en distintos aspectos del desarrollo", recomienda la psicóloga Claudia Badilla del Centro Integral de la Mujer de Clínica Ciudad del Mar.

El llamado de los especialistas en el Día Mundial de la Menopausia es a entender que no es el fin de un ciclo, sino un paso más en la vida de la población femenina.

"En este sentido los profesionales de la salud debemos promover también una visión positiva de la menopausia como una etapa natural en la vida de una mujer y una oportunidad para optimizar hábitos saludables, reevaluar y abordar los problemas de salud actuales y futuros", advierte la ginecóloga de Clínica Santa María.

De todas maneras, las mujeres sí pueden experimentar algunos síntomas secundarios asociados al climaterio, como:

- Bochornos
- Sudoración nocturna
- Alteraciones del sueño
- Dolores musculares y articulares
- Cambios en el estado de ánimo
- Dificultad para concentrarse
- Sequedad vaginal

Estos signos pueden ser abordado en una consulta con su ginecólogo y, efectivamente, ser manejados con distintas opciones terapéuticas.

"En general se tratan con terapia de reemplazo hormonal, es decir, dando las hormonas que el ovario dejó de producir, sustituyéndola por una externa. También hay otros tratamientos alternativos, ya que no todas necesitan hormonas, de hecho, hay quienes no se les recomienda debido a sus antecedentes familiares de cáncer de mama o nódulos mamarios, entre otros. Todo dependerá de las necesidades de cada una de las pacientes. Por eso, también es importante, antes de indicar cualquier tratamiento, realizar un completo chequeo de mamas, útero, enfermedades asociadas como hipertensión, diabetes, problemas de coagulación, entre otros exámenes como el PAP", explica el Dr. Jaime Olguín, ginecólogo de Clínica Dávila.

En tanto, Paulina Mella, nutricionista de Clínica Dávila Vespucio, aconseja tener una alimentación con alto contenido de fibra como frutas o verduras, entre unas tres a cuatro porciones diarias, por sus altos beneficios antioxidantes, lo que servirá para atenuar algunos síntomas.

"Existe también mucha evidencia científica de que el omega 3 ayuda a mantener la masa muscular y el colesterol en rangos normales, y contribuye a la función cognitiva, por lo que es fundamental consumirlo a través de suplementos o de la alimentación en este periodo", agrega la nutricionista de Clínica Biobío Carola Pantoja.

Otro factor para considerar, indica el Dr. Arturo Radwell, ginecólogo especialista en Climaterio de Clínica Biobío, es la declinación de la salud ósea que alcanza su mayor pérdida en esta etapa por la ausencia de estrógenos. "Además de la reposición hormonal se aconseja incrementar la actividad física de fuerza, el consumo de calcio y vitamina D", asegura.

Es importante asesorase por un profesional especialista en menopausia y climaterio que la aborde de manera integral, con seguimiento anual, para que la mujer pueda recuperar calidad de vida y gozar de buena salud.