

Fecha: 24-05-2026
Medio: El Mercurio
Supl.: El Mercurio - Cuerpo A
Tipo: Noticia general
Título: Hasta 19 veces más bochornos: la obesidad empeora los síntomas de la menopausia

Pág.: 8
Cm2: 641,4
VPE: \$ 8.426.076

Tiraje: 126.654
Lectora: 320.543
Favorabilidad: ☐ No Definida

JANINA MARCANO

Las mujeres con obesidad tienen hasta 75% más probabilidades de presentar síntomas menopáusicos más severos, desde bochornos hasta trastornos del sueño, cansancio e irritabilidad.

Así lo concluye un estudio latinoamericano con participación de investigadores de la Universidad de Chile y de la U. Finis Terrae, que analizó datos de 722 mujeres posmenopáusicas de América Latina y cuyos resultados fueron publicados en la revista Menopause.

Además de detectar esta relación, el trabajo mostró que la asociación se volvía aún más intensa cuando se consideraban otros factores vinculados a la obesidad — comúnmente definida por un índice de masa corporal (IMC) mayor a 30—, como hipertensión, diabetes, enfermedades cardiovasculares o respiratorias e inactividad física.

Los países analizados fueron Argentina, Brasil, Bolivia, Colombia, Costa Rica, Ecuador, México, Panamá y Perú.

Los resultados son clave para Chile porque es “el país entre los primeros lugares en obesidad femenina dentro de América Latina”, señala Soledad Vallejo, académica del Departamento de Obstetricia y Ginecología del Hospital Clínico Universidad de Chile y coautora del trabajo, sobre una de las razones que motivaron el estudio.

Según datos de la más reciente Encuesta Nacional de Salud, el 33,7% de las mujeres mayores de 18 años presenta obesidad en Chile.

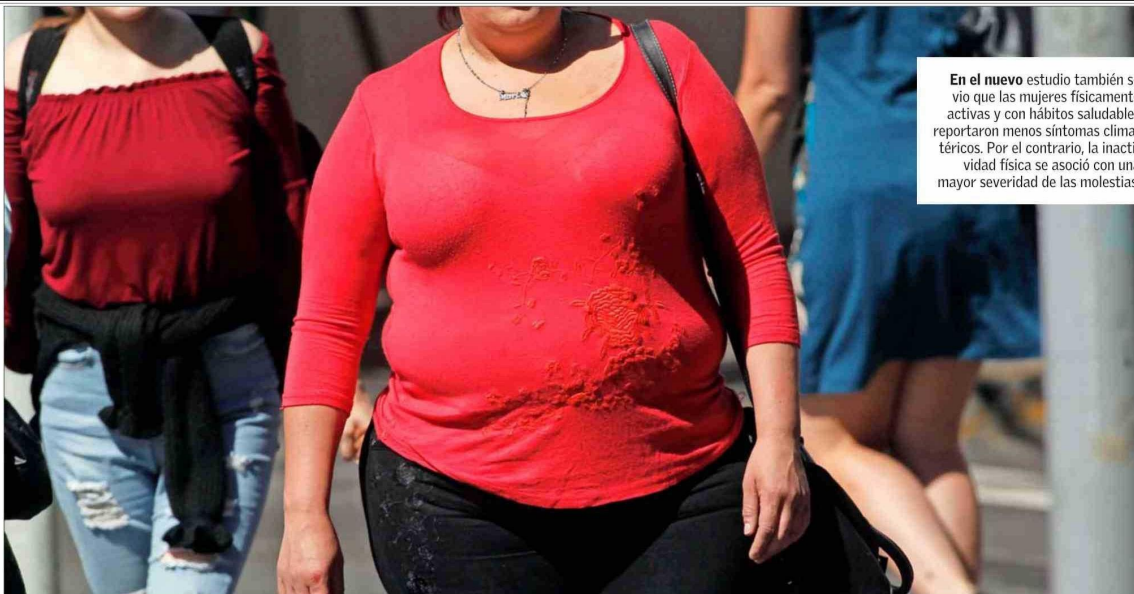
Vallejo asegura que durante años existió la idea de que las mujeres con obesidad podrían tener menos síntomas menopáusicos debido a que el tejido adiposo también produce estrógenos, lo que implicaría una mayor circulación de estas hormonas. Sin embargo, los resultados del estudio apuntaron en la dirección contraria.

Cansancio mental

“Se vio que no es así, sino que al contrario, las mujeres tienen muchos más síntomas y más intensos”, afirma Vallejo. Y añade: “El análisis que hacemos es que la obesidad, como es un proceso que produce cambios y alteraciones metabólicas, así como una inflamación crónica, puede influir en la severidad de los síntomas”.

Andrés Calle, académico de la Universidad Indoamérica (Ecuador), integrante de la Red Latinoamericana de Climaterio y coautor del trabajo, señala a “El Mercurio” que con la obesidad “se evidencia que aumentan los bochornos hasta en 19 veces más. Y lo mismo ocurre con los trastornos del sueño; son pacientes que no pueden dormir tranquilos, duermen dos o tres horas, se despiertan y no pueden volver a conciliar el sueño. Eso trae apatía y cansancio mental”.

El estudio forma parte de una red latinoamericana de investigación



En el nuevo estudio también se vio que las mujeres físicamente activas y con hábitos saludables reportaron menos síntomas climaterios. Por el contrario, la inactividad física se asoció con una mayor severidad de las molestias.

Estudio con datos de mujeres de América Latina

Hasta 19 veces más bochornos: la obesidad empeora los síntomas de la menopausia

También aumentan los trastornos del sueño, la irritabilidad y otras manifestaciones asociadas a esta etapa. Expertos coinciden en la importancia de buscar apoyo médico, ya que existe tratamiento para sentirse mejor. “No es algo que tengan que aguantar”, dice una ginecóloga.

Terapia hormonal

La principal herramienta para tratar los síntomas de la menopausia sigue siendo la terapia hormonal, afirman los entrevistados. Valenzuela señala que este tratamiento puede ayudar a disminuir síntomas vasomotores —como bochornos y sudoración nocturna— además de mejorar, en algunos casos, molestias articulares, cambios anímicos y dolores de cabeza asociados a esta etapa.

Vallejo coincide y plantea que muchas pacientes terminan consultando distintos especialistas o automedicándose para tratar síntomas aislados. Según explica, “hoy existe una creciente comprensión de que las fluctuaciones del estrógeno, incluso durante la perimenopausia, alrededor de los 40 años, pueden generar efectos en múltiples sistemas del cuerpo y afectar significativamente la calidad de vida”. Por eso, enfatiza la importancia de consultar y buscar apoyo médico.

Los especialistas recalcan, eso sí, que no todas las mujeres pueden usar hormonas y que actualmente existen otras alternativas terapéuticas. Entre ellas, Valenzuela menciona algunos fármacos antidepresivos y medicamentos anticonvulsivos que han mostrado utilidad para disminuir múltiples síntomas.

sobre climaterio que reúne especialistas de distintos países de la región. Las participantes respondieron una escala internacional que mide síntomas físicos y psicológicos asociados a la menopausia, y luego los investigadores aplicaron modelos estadísticos para analizar cómo la obesidad se relacionaba con la severidad de los síntomas y

con enfermedades asociadas.

Pilar Valenzuela, ginecóloga de la Red de Salud UC Christus y directora de la Sociedad Chilena de Endocrinología Ginecológica, quien no participó del estudio, comenta que los resultados sí hacen sentido con lo que observan habitualmente en consulta.

“Los síntomas vasomotores, co-

mo los bochornos y la sudoración nocturna, son más frecuentes y a veces más intensos en mujeres que tienen mayor peso corporal. Eso efectivamente es así”, afirma Valenzuela.

Y también se observa lo contrario. “Mujeres que bajan de peso, junto con ganar múltiples beneficios asociados a un peso corporal más adecuado, reducen también los síntomas de la menopausia. Eso también lo vemos”, dice la ginecóloga.

Dolor articular

La relación entre obesidad y síntomas más intensos apunta a múltiples mecanismos metabólicos y hormonales. “Por ejemplo, la inflamación asociada a la obesidad produce una serie de cambios hormonales que influyen en los neurotransmisores a nivel cerebral, y eso se relaciona con el sueño”, señala Vallejo.

Paula Vanhauwaert, ginecóloga de Clínica Alemana, quien tampoco participó en la investigación, apunta además a un doble factor inflamatorio. “La menopausia es un estado in-

flamatorio; sabemos que las mujeres que entran a la menopausia se inflaman. Y la obesidad también es una enfermedad inflamatoria”, explica.

La inflamación a la que Vanhauwaert se refiere es una de tipo crónico a nivel celular, en la cual las células crecen y hacen que se liberen sustancias tóxicas que pueden generar daño metabólico.

La ginecóloga añade: “Si sumamos dos inflamaciones, tenemos más efectos negativos. En el caso de las articulaciones, si ya duelen por inflamación asociada a obesidad y le sumamos la inflamación que se produce en la menopausia, pueden doler más”.

La inflamación además “hace que, de cierta forma, se eleve la temperatura central del cuerpo y eso altera el equilibrio hormonal”, añade Valenzuela.

Los especialistas coinciden en que el mensaje principal es entender que existen factores de salud que pueden influir en cómo se vive esta etapa y que hay alternativas terapéuticas para reducir los síntomas asociados (ver recuadro).

“Nadie que está con exceso de peso quiere estar con exceso de peso”, plantea Valenzuela. “Lo importante es buscar apoyo médico porque hay tratamiento para manejar la sintomatología y sentirse mejor (...). Nadie tiene por qué aguantarse los síntomas”, agrega.

Vanhauwaert coincide en que ninguna mujer debería normalizar sentirse mal durante la menopausia.

“Una paciente, delgada u obesa, con síntomas siempre debiese consultar”, afirma. “Porque a cualquiera de las dos se le puede ofrecer tratamiento y ambas se sentirán mucho mejor”.

Para Vallejo, otro de los mensajes importantes del estudio es la necesidad de prevenir la obesidad de forma temprana. “Esta es una enfermedad crónica y un problema de salud pública. Las políticas deberían partir desde la escuela”, concluye.