

Hacia una menopausia saludable: desmontando mitos y tabúes

Publicado el: 26-05-2021

La menopausia no es una enfermedad, si no una etapa normal en la vida de la mujer, y sobre la que ciernen por desgracia numerosos mitos y tabúes a pesar de que se trata de un proceso natural del cuerpo de la mujer, y que tendrá lugar por regla general entre los 45 y los 55 años.

Los ovarios dejan de producir óvulos y reducen la secreción de las hormonas, estrógenos andrógenos y progesterona, finalizándose así los periodos menstruales y comenzando lo que se conoce como «climaterio», y surgiendo los síntomas típicos de la etapa.

La menopausia no es una enfermedad, sino un proceso natural que conviene conocer y prevenir adoptando hábitos de vida saludables y al mismo tiempo es un proceso natural y común en la mujer, sigue suscitando dudas y miedos entre muchas, llegando a ser un tabu.

No todas las mujeres aceptan la llegada de esta etapa de la misma manera: «La manera de aceptarla viene determinada por diferentes factores, sociales, familiares, religiosos, los medios de comunicación también pueden influir; por lo que los sentimientos respecto a ella pueden ser muy variados».

Hoy en día existen sentimientos neutros en la mayoría de las mujeres frente a esta etapa más de la vida y que la asumen con naturalidad

De hecho, explica que para algunas mujeres la menopausia representa una liberación al olvidarse para siempre de las menstruaciones y de la preocupación de quedarse embarazada, mientras que para otras supone todo lo contrario. «Otras la identifican como una pérdida de fertilidad, así como con cambios de imagen indeseados y con el envejecimiento. Pero en general, hoy en día existen **sentimientos neutros** en la mayoría de las mujeres frente a esta etapa más de la vida y que la asumen con naturalidad», mantiene la experta en climaterio.

La [AEEM](#), eso sí, de que si los típicos síntomas de la menopausia aparecen por debajo de los 45 años la mujer deberá consultar con su ginecólogo para realizar un estudio. «Es normal dejar de reglar entre los 45 y los 55 años. Por debajo de los 45 se produce lo que se conoce como 'menopausia adelantada', y por debajo de los 40 la **menopausia precoz**», precisa la ginecóloga Laura Baquedano.

Además, señala que sólo por tener la menopausia **no es necesario ir al ginecólogo**, pero sí es conveniente acudir para **seguir los programas de cribado de cáncer de mama y de cuello de útero**.

«Muchas mujeres acuden simplemente por tener la menopausia. No es necesario, aunque si existen dudas, representa una gran oportunidad para los ginecólogos en la que incidir a la hora de reforzar la importancia de mantener unos hábitos de vida saludables, a la hora de evitar **los tóxicos**, o de **hacer ejercicio**», añade.

Sólo por tener la menopausia no es necesario ir al ginecólogo, pero sí es conveniente acudir para seguir los programas de cribado de cáncer de mama y de cuello de útero

Como no se trata de una enfermedad, esta etapa no debe ser medicalizada, según insiste la especialista de Quirónsalud Zaragoza, y recuerda aquí cuáles son sus principales síntomas: Cambios en el ciclo menstrual, sofocos, atrofia urogenital, osteoporosis, cambios en el estado de ánimo, insomnio, sudores nocturnos, sequedad vaginal, y **dificultad o dolor en las relaciones**.

Reconoce que los síntomas pueden ser leves y no alterar la calidad de vida de las mujeres, pero en un porcentaje pequeño de éstas sí son síntomas más molestos y severos, donde realmente se afecta la calidad de vida de la mujer, “y ahí es donde el ginecólogo sí debe poner tratamiento”.

Hoy en día ya no hay problema a la hora de acudir a los hospitales, porque estos han diseñado circuitos limpios de coronavirus, y por ejemplo señala que su centro cuenta con la certificación Applus **Protocolo Seguro frente al COVID-19**, tras corroborar que es un espacio protegido, controlado y alineado con los estándares más exigentes frente a la pandemia causada por este nuevo virus.

Por eso, y para el caso de aquellas mujeres donde los síntomas de la menopausia estén mermando su calidad de vida, la especialista en menopausia sostiene que existen tratamientos naturales para tratar los síntomas más leves, o bien terapias hormonales, en forma de parches, comprimidos, geles o spray, o también tratamientos hormonales locales por ejemplo para la sequedad o la atrofia vaginal, que merma mucho la sexualidad en las mujeres menopáusicas.

«Siempre se individualiza el tratamiento de acuerdo con las necesidades, preferencias y la sintomatología de la mujer. Éstas tienen un grado de decisión alto y mucho que decir frente a un posible tratamiento porque, por un lado, la **sintomatología es subjetiva**. Por otro lado, si la mujer está convencida cumplirá con el tratamiento, aunque en realidad, todo depende, de la **severidad de los síntomas** y de las preferencias por un lado y los miedos por otro que tenga cada mujer».

Es aquí donde los ginecólogos deben **desmontar los principales mitos** y las dificultades que giran en torno a la menopausia, siendo los principales:

Algunas mujeres se pueden beneficiar del tratamiento hormonal durante un periodo corto, siempre con control y con dosis no muy alta

1.- **La menopausia engorda.** «Se trata de un mito que está muy extendido y no siempre es así. Sí condiciona un cambio en la imagen corporal debido al déficit de estrógenos, que hace que el fenotipo, el aspecto de la mujer, sea más parecido al de los varones, y por eso en esta etapa aparece más tripa y menos cadera. Pero la menopausia **en sí no es causa literal de engorde**», insiste la experta de [Quirónsalud Zaragoza](#).

2.- «Las mujeres a veces desconocen que cuando las hormonas bajan, los ovarios dejan de funcionar, y esto conlleva consecuencias a largo plazo a prevenir **como el riesgo cardiovascular** y la **osteoporosis**, y no todas las mujeres identifican estos riesgos ante una menopausia adelantada o precoz, en las que estos riesgos son más claros por ejemplo», remarca.

3.- Existen tabúes y, sobre todo, miedos a la hora del tratamiento, ya que hay muchas mujeres que lo necesitan, aunque son muy pocas. «Algunas mujeres se pueden **beneficiar del tratamiento hormonal** durante un periodo corto, siempre con control y con dosis no muy altas, y a muchas se les cambia la cara a la hora de hablar del tratamiento hormonal porque lo identifican como malo, cuando se ha visto en muchos estudios que a las dosis que manejamos ahora y

durante un tiempo limitado, en pacientes sin más riesgos añadidos, es un tratamiento seguro y muy eficaz.

Fuente: <https://netsaluti.com>