

La menopausa

(Artículo publicado en el Levante-EMV el 18 de octubre de 2018)



*Dr. J. Vicent Carmona Moral
Cap de Servei de Ginecologia. Hospital Francesc de Borja. Gandia*

Avui, 18 d'octubre es celebra el Dia Internacional de la Menopausa. L'objectiu d'aquesta efemèride és conscienciar tant a la població com als professionals sanitaris sobre les implicacions que aquest fet natural te sobre la vida de les dones.

Es defineix la menopausa com la cessació de les regles durant un període mínim d'un any des de la data de la última regla. L'edat més habitual sol ser al voltant del 50 anys (encara que es considera "normal" a partir dels 45 anys). Donat que hui l'esperança de vida de les dones al nostre país és d'uns 84 anys, açò suposa un període llarg en la vida de la majoria de dones.

Tot i que es tracta d'un fet totalment natural i, per tant, no és cap malaltia que necessite un tractament, són moltes les dones que pateixen una sèrie de conseqüències derivades de la falta de les hormones ovàriques (especialment els estrògens) que constitueixen un autèntic problema de salut, la síndrome climatèrica. Aquest conjunt de símptomes inclou, amb diversos graus de severitat, sufocacions (especialment al cap i part superior del pit), acalorades sobtades seguides d'una sensació de fred, insomni, canvis d'humor sense causa aparent, dolors articulars, sequedat de pell i mucoses (ulls, vagina), dolor a la penetració, pèrdua de desig sexual, canvis físics (acumulació de greix a la part alta de l'abdomen), pèrdua accelerada de calci als ossos...

És clar que no totes les dones necessiten un tractament, però aquelles que tenen una simptomatologia més acusada es poden beneficiar, i molt, d'uns tractaments molt efectius i segurs que estan al seu abast si acudeixen als professionals sanitaris.

De manera general es recomana en aquesta etapa fer exercici regular d'intensitat moderada (caminar, nadar, ioga, pilates...), augmentar la quantitat de calci a la dieta (llet i derivats), evitar el sobrepès i els hàbits tòxics (tabac, alcohol) i dur una alimentació equilibrada.

Si els símptomes són lleugers pot ser suficient amb tractaments "naturals" com els extractes de soja i d'altres plantes (són cars i amb una efectivitat molt limitada). Però si els símptomes alteren molt la qualitat de vida és recomanable recórrer a tractaments hormonals: estrògens naturals únicament si a la dona se li ha extirpat el seu úter per alguna malaltia o

combinats amb progestàgens o bazedoxifen si la dona conserva la seua matriu. Estos tractaments són molt efectius i segurs si la dona no té cap contraindicació i fa les seues revisions amb regularitat (sobre tot de les mames). Durant molts anys s'ha posat en dubte la seguretat d'aquests fàrmacs, però està demostrat que són molt segurs si la dona comença a prendre'ls abans dels 60 anys i abans de 10 anys des de l'inici de la menopausa. La seua efectivitat és molt alta i permet que la dona recupere la seua qualitat de vida en molts aspectes d'una manera ràpida. Una vegada aconseguit l'objectiu de la millora, el tractament es pot mantenir durant el temps necessari en funció dels símptomes que la dona ens referisca.

El missatge és clar: si els símptomes alteren de forma important la qualitat de vida, hi ha solucions segures i molt efectives. Consulteu al personal sanitari.

Observació: si els homes patirem estos símptomes com les dones, la teràpia hormonal seria un tractament llargament utilitzat. No ho oblideu.