

Los falsos mitos de la salud

El imaginario colectivo está lleno de multitud de creencias sobre la salud y los remedios a aplicar que se han multiplicado con la aparición de Internet. Aunque algunos de ellos dan en la diana

lo cierto es que muchos son completamente falsos o requieren de matices. Las doctoras Nieves Jiménez y Glenda Bautista, y el doctor Ángel Blanco, especialistas en Medicina Interna de

Hospital Perpetuo Socorro, abordan algunas de estas creencias desde una perspectiva médica para contribuir a ofrecer una información veraz y contrastada.

Cómo afrontar la menopausia

Se estima que el 85% de las mujeres consideran que los síntomas de esta etapa afectan a su calidad de vida, algunas patologías aumentan el riesgo de aparición al desaparecer la protección hormonal

LA PROVINCIA/DLP

Existen dos mitos antagónicos que se escuchan con frecuencia ante la menopausia. El primero alude a que ante esta etapa no existe ningún tipo de medida que se pueda adoptar para paliar los trastornos que provoca mientras el segundo considera que a su llegada debe iniciarse un tratamiento como si de una enfermedad se hablara.

La realidad está en un término medio. La menopausia su-

pone una fase natural de la vida femenina en la que va desapareciendo la hormona denominada estrógeno, lo que ocasiona una serie de síntomas y trastornos que en ocasiones pueden hacer recomendable en ocasiones un tratamiento hormonal que los reduzca pero no en todos los casos.

“No todas las mujeres necesitan tratamiento hormonal para los síntomas de la menopausia, pero en aquellas en las que la sintomatología interfiera con su vida pueden beneficiarse de esta. Además, dependiendo de los síntomas se beneficiará de un tratamiento sistémico o local (por ejemplo cremas, óvulos, etcétera.). Existen otros tratamientos sintomáticos en función de las necesidades de cada persona”, asegura la doctora Nieves Jiménez Baquero, especialista en Medicina Interna de Hospital Perpetuo Socorro.

En cualquier caso, se estima que el 85% de las mujeres consi-

deran que los síntomas de esta etapa afectan a su calidad de vida. Algunas patologías que aumentan el riesgo de aparición al desaparecer la protección hormonal se encuentra la osteoporosis, obesidad, incontinencia urinaria, disfunción sexual, alteraciones en el estado cognitivo, diabetes, enfermedades cardiovasculares, depresión, cáncer, artrosis u obesidad.

Precisamente frente a la obesidad pivota otro mito habitual que asegura que es inevitable aumentar de peso durante la menopausia. Pero la menopausia no causa el aumento de peso aunque sí puede aumentar la grasa abdominal ya que al disminuir los niveles de estrógenos es posible que cambie el almacenamiento de grasa de las caderas y muslos a la zona abdominal. De hecho, lo cierto es que diversos estudios en este tema han demostrado que el ejercicio regular puede ayudar no sólo a perder

peso sino a controlar además los sofocos y otros síntomas.

Por ello, la mayoría de los expertos recomienda participar en actividades aeróbicas moderadas por al menos dos horas y 30 minutos a la semana. Con ejercicio físico y una dieta adecuada no es una axioma la subida de peso así como existen otras medidas preventivas adecuadas en esta etapa para evitar potenciales trastornos cuyo riesgo de aparición aumenta como efectuar actividades mentalmente motivadoras, realizar chequeos regulares de detección del cáncer, no fumar, reducir o abandonar el consumo de alcohol.

Y es que socialmente la menopausia está ligada a una serie de cambios negativos en el cuerpo y el estilo de vida de las mujeres que hace que estas se enfrenten a esta etapa con temor y, en muchos casos, desde una perspectiva pesimista. Además de los ya citados existe el que asegura que

la menopausia elimina el apetito sexual. “Aunque la actividad sexual puede verse afectada por síntomas asociados como la sequedad vaginal, el deseo no desaparece. En caso de que aparezcan estos síntomas se recomienda utilizar lubricantes vaginales que eviten el dolor”, recomienda la doctora Jiménez.

Otra afirmación frecuente es que “cuanto más tarde tengas la primera regla, más tarde te llegará la menopausia”. Pero esto no siempre es cierto ya que predecir la edad a la que comenzará la menopausia es muy difícil y dependiente de muchos factores.

Prematura

De hecho, existe incluso la menopausia prematura, que se produce cuando la regla desaparece antes de los 45 años aunque la edad media de aparición es superada la cincuentena. En este caso, sus síntomas son los mismos aunque puede verse incre-

mentada la tristeza y potencial depresión y ser mayor el riesgo de padecer trastornos relacionados por estar más tiempo la mujer sin la protección hormonal que para el organismo otorgan los estrógenos. Por poner un ejemplo, el infarto de miocardio tiene tasas muy altas que casi superan al de los hombres y peor pronóstico tras la menopausia. Y es que tras la menopausia los niveles de colesterol y la tensión arterial tienden a alterarse y el riesgo de enfermedad coronaria aumenta

En cualquier caso, ante los primeros síntomas que indiquen anomalías en la regla a la edad que sea es importante acudir a consulta para determinar cuáles son sus causas. De esta forma podrá establecerse si es necesario o no realizar una terapia de reemplazo hormonal, que tampoco pueden resultar cancerígena como algunas personas sostienen, así como indicarse las medidas adecuadas en la rutina diaria para paliar en lo posible los trastornos asociados.

Asimismo, y si se producen sangrados como mínimo un año después de la retirada de la menstruación es no sólo recomendable sino urgente acudir a una consulta ginecológica ya que se trata de un sangrado anómalo que precisaría de estudio, concluye la especialista en Medicina Interna de Hospital Perpetuo Socorro.



Doctora Nieves Jiménez Baquero, especialista en Medicina Interna de Hospital Perpetuo Socorro. | LP/DLP