

Belleza activa

La belleza puede salvar el mundo”, Fiódor Dostoievski

Conferencia de la Dra. Magda Durán, ginecóloga y especialista en menopausia, en el taller de Belleza activa: Elasticity+Filler de Eucerin

En el taller ofrecido en enero de 2017 por Bellezaactiva.com para hablar de la mujer y la menopausia, con motivo del lanzamiento de Elasticity+Filler de Eucerin, la Dra. Magda Durán –ginecóloga especialista en menopausia, de BarnaClínic– habló sobre los cambios que sufre la mujer durante la menopausia.

En primer lugar, la Dra. explicó la diferencia que hay entre la **menopausia** (el cese definitivo de la menstruación que resulta de la pérdida de la secreción de las hormonas sexuales femeninas por parte del ovario, que se reconoce tras 12 meses sin regla) y el **climaterio** (la fase en el proceso de envejecimiento de la mujer, que marca la transición del estado reproductor al no reproductor).

También habló de los tipos de menopausia: **natural o espontánea** (sucede alrededor de los 50 años), **iatrogénica** (derivada de una lesión de los dos ovarios, quirúrgica o post quimioterapia o radioterapia), **precoz** (la que sucede antes de los 40 años) y la **tardía** (tras los 55 años) y sus síntomas (sofocos, sudoración nocturna, palpitaciones, insomnio, la osteoporosis, sequedad vaginal, las enfermedades cardiovasculares y un acentuado síndrome premenstrual), que no afecta a todas las mujeres de la misma forma.

Una de las medidas para hacer frente a los síntomas asociados a la menopausia es el **tratamiento hormonal sustitutorio**, especialmente indicado para las mujeres cuyos síntomas altera su calidad de vida o tenga riesgo de osteoporosis por causas hereditarias. Con respecto a la creencia de que este tratamiento favorece la aparición de cáncer de mama, la Dra. Durán aseguró que **no existe si el tratamiento hormonal no supera los cinco años, no existe ningún riesgo de cáncer de mama**. En su conferencia, la Dra. Durán explicó que, como causa de cáncer de mama, el tratamiento hormonal **está por detrás de otros factores como el hereditario, la obesidad o la falta de ejercicio físico**.

Las alternativas que la doctora propone al tratamiento hormonal son los **tratamientos naturales (la fitoterapia)**. En Japón, grandes consumidoras de soja, no existe el término "sofoco" asociado a la menopausia. En sintomatologías no muy acentuadas son recomendables, **por ejemplo, las isoflavonas** (no recomendadas en mujeres que ya han

Belleza activa

La belleza puede salvar el mundo”, Fiódor Dostoievski

sufrido cáncer de mama), derivadas de la soja y el trébol rojo. Otra opción **es la cimicifuga racemosa, que puede ser recomendada a mujeres con cáncer de mama.**

También asociado a la menopausia está el **síndrome urogenital**, que incluye la **falta de lubricación a causa de la reducción de estrógenos**. También sucede que el pH de la vagina también se vuelve alcalino, puerta de entrada a **infecciones vaginales**. Para poner remedio a ese síndrome urogenital se pueden **recurrir a cremas de estrógenos** –que se deben usar un par de veces por semana– **y lubricantes** (como el Aceite de Pompeia) en el momento de la relación. Otra forma de aportar lubricación a la vagina es por medio de la **infiltración de Ácido Hialurónico**, que aporta hidratación y mejora las cicatrices retráctiles del parto.

Todos los factores mencionados alteran la calidad de vida de la mujer con menopausia, pero **lo que es más importante es el riesgo de osteoporosis y de enfermedad cardíaca**. Con respecto a la **osteoporosis hay que tener en cuenta el factor genético**. Si la madre ha sufrido osteoporosis muy probablemente tú también la tendrás y ese factor no se puede modificar porque es genético. **Al inicio de la menopausia es muy importante controlar el estado de nuestros huesos con una densitometría ósea** para saber con qué masa ósea hemos llegado a la menopausia. Consejos: **seguir una dieta rica en calcio y Vitamina D (sol), hacer ejercicio** (o caminar a paso ligero durante 30 minutos diarios) **y evitar el alcohol y el tabaco.**

Por lo que respecta a la **enfermedad cardiovascular**, 1 de cada 3 mujeres con menopausia morirán de una enfermedad cardiovascular, porque antes de la menopausia los estrógenos nos protegen. **Para evitarla vuelve a ser importante el ejercicio físico y seguir una dieta rica en Omega 3** (o ingerir comprimidos de aceite de Krill)

Durante la menopausia también se produce una **distribución diferente de la grasa, que se instala en el abdomen, en los pechos**. También hay un **aumento del colesterol y de la tensión arterial**. En estos casos las medidas preventivas son fundamentales: **seguimiento de la presión arterial, vigilar el sobrepeso, evitar el tabaco y caminar 30 minutos al día, que previene la enfermedad cardiovascular, aumentamos masa ósea.**

Como punto final, la doctora Durán concluye que **la menopausia** (que nos acompañará durante más de 30 años), es una etapa de la vida que conlleva ciertas incomodidades, pero **que nos permite reinventarnos como mujeres y como personas. Es el momento que podremos dedicar más atención a nuestro cuerpo y nuestra mente y también tendremos más tiempo para hacer cosas y disfrutar de todo ello.**