

Menopausia saludable

Una de las preocupaciones más frecuentes de la mujer a partir de los 40-45 años es qué hacer para evitar tener una menopausia muy sintomática.

Aunque la menopausia en sí no es más que una fecha, cuando hace un año de la última menstruación, es cierto que representa la disminución de la producción de estrógenos por los ovarios y como consecuencia pueden aparecer síntomas vasomotores (sofocos, sudoraciones), cambios emocionales, insomnio, cansancio, atrofia urogenital (sequedad vaginal, dispareunia, molestias urinarias, incontinencia...), cambios en la piel, riesgo cardiovascular, riesgo de osteoporosis, artrosis...

Pero, por supuesto, ni todas las mujeres tendrán síntomas ni todas tendrán alteraciones graves en su salud. Es una etapa en la que la información y la evaluación de riesgos puede evitarte muchas inquietudes y trastornos a largo plazo, por eso es importante que te asesores con tu ginecólogo que evaluará e informará de la nueva situación y en algunos casos requerirás una atención especializada.

La medida principal para conseguir una buena calidad de vida en esta etapa es mantener o adoptar hábitos o estilos de vida saludables:

1. Alimentación equilibrada y variada, repartida en 4-5 comidas al día:

- 4-5 raciones de vegetales y frutas al día
- Cereales integrales, legumbres y productos lácteos semi o desnatados
- Ingerir de 1200 a 1500 mg de dieta cálcica y si no se consigue, debería suplementarse
- Aumentar el consumo de pescado y aves, limitando el consumo de carnes rojas
- Ingerir suficiente líquido, de 1,5 a 2 litros diarios, sin olvidar hacerlo entre comidas
- Elegir alimentos poco procesados
- Evitar grasas saturadas, dulces y en general, el exceso de sal en las comidas

¿Por qué? El control de la alimentación es importante para mantener un peso adecuado, lo que contribuye a disminuir diferentes patologías: cardiovasculares, endocrinas, articulares... Además, ayudan a mantener huesos, piel y pelo saludables.

2. Ejercicio físico, realizado de manera regular:

- Realizar ejercicios adecuados a cada mujer, aumentando la dificultad de manera progresiva
- Es recomendable practicar de 20 a 30 minutos de ejercicio diarios, aunque si no se realiza regularmente, se puede empezar con dos o tres sesiones semanales

- Ejercicios de flexibilidad (yoga, pilates, estiramientos), aeróbicos (andar, correr, bailar) y de fuerza o anaeróbicos (pesas)
- Andar 15 minutos a paso rápido es uno de los mejores ejercicios, ya que es completo y asequible
- Ejercicios para mejorar el suelo pélvico: Kegel, bolas chinas...

¿Por qué? El ejercicio físico mantiene la elasticidad y favorece el sistema osteomuscular (prevención de osteoporosis, mejora de dolores osteomusculares) y circulatorio (prevención y mejora de hipertensión). Además, mejora la coordinación y movilidad, evitando caídas y fracturas, y previene otras patologías: endocrinas, cáncer... Los ejercicios de suelo pélvico evitan o disminuyen la incontinencia urinaria y mejoran la calidad de las relaciones sexuales. El ejercicio mejora la autoestima, la imagen corporal, la vitalidad y el estado de ánimo.

3. Evitar conductas nocivas:

- Alcohol: especialmente bebidas de alta graduación, ya que una copa de vino tinto o una cerveza al día no son perjudiciales
- Nicotina: dejar de fumar
- Cafeína: no tomar más de dos o tres cafés al día
- Estrés
- Exceso de sol: tomar el sol de manera moderada y con protección

¿Por qué? La disminución de estas conductas ayuda a disminuir el riesgo de osteoporosis y enfermedades cardiovasculares, cancerígenas...

4. Consejos generales:

- Para los sofocos: vestirse por capas, evitar bebidas calientes, ponerse una toalla húmeda y fría durante los sofocos, recurrir a técnicas de relajación (respiración profunda, yoga, tai chi)
- Para el insomnio: intentar mantener un horario de sueño, evitar cenas copiosas y tóxicos antes de acostarse, asegurar un ambiente tranquilo y confortable, evitar trabajar o mirar la televisión en la cama
- Mantener una vida sexual activa, recurriendo a tu ginecólogo si es preciso para tratar impedimentos como la sequedad vaginal, el dolor...
- Mantener una vida social plena, compartiendo tus sentimientos y dudas con tus seres queridos y especialmente, con otras mujeres que se encuentren en tu situación

-Mantener pensamientos positivos para mejorar tu visión de la vida, así como tu salud y bienestar

¿Por qué? Estos consejos reducen el estrés, la ansiedad y la depresión, además de los síntomas físicos de la menopausia.

Evitar una menopausia problemática está en tus manos, aunque esto no signifique que estés sola. Si mantienes un estilo de vida saludable y una actitud positiva y proactiva, conseguirás disfrutar de esta etapa de tu vida. No olvides acudir regularmente al ginecólogo que además detecta factores de riesgo, reforzará tu actitud positiva dándote la información y formación adecuada en cuanto al estilo de vida más adecuado para esta etapa.

“Come bien. Mantente activa. Diviértete.” -Harvard School of Public Health

Dra. Mila Martínez Medina

Unidad de Menopausia

Fuentes de información:

-Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM)

-The North American Menopause Society (NAMS)