

MENOPAUSIA, DOLOR MENSTRUAL O PÉRDIDAS DE ORINA, LOS SÍNTOMAS QUE LAS MUJERES NO DEBERÍAN ACEPTAR COMO "NORMALES"

- Endometriosis, menopausia o problemas de suelo pélvico siguen diagnosticándose tarde por la normalización histórica del dolor.



Con motivo del Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres, que se conmemora hoy jueves, los especialistas insisten en la necesidad de dejar de normalizar síntomas que afectan a la calidad de vida y la salud de millones de mujeres.

Dolor menstrual intenso, pérdidas de orina, reglas muy irregulares, sofocos o alteraciones del sueño son

algunas de las molestias que muchas mujeres han asumido como parte natural de distintas etapas de su vida. Sin embargo, detrás de estos síntomas pueden existir patologías o alteraciones hormonales que requieren valoración médica y tratamiento.

“La salud de la mujer ha sido tradicionalmente infravalorada, y esto ha hecho que muchas acepten como normales síntomas que pueden y deben tratarse”, explica la Dra. Victoria Valdés, ginecóloga especialista en menopausia de Olympia Quirónsalud y miembro de la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia.

La especialista recuerda que patologías como la endometriosis o el síndrome de ovario poliquístico continúan infradiagnosticadas, en parte porque históricamente se ha prestado poca atención a determinados problemas de salud femenina y porque algunos diagnósticos pueden resultar complejos.

“Cada vez más mujeres consultan cuando tienen reglas dolorosas o muy irregulares, y esto nos está permitiendo diagnosticar y tratar mejor estas patologías. Aun así, existen enfermedades como la endometriosis que no siempre son fáciles de identificar”, señala.

Uno de los ámbitos donde todavía persisten más desconocimiento y estigma es la menopausia. Más allá del final de la etapa reproductiva, la Dra. Valdés recuerda que los cambios hormonales tienen un impacto global en el organismo.

“Los estrógenos actúan en el cerebro, las articulaciones o el sistema cardiovascular. El descenso hormonal de la menopausia no solo provoca síntomas que empeoran la calidad de vida, sino que también puede aumentar determinados riesgos para la salud”, explica la ginecóloga.

Entre los síntomas más frecuentes destacan los sofocos, especialmente intensos durante los meses de calor, así como el insomnio, la ansiedad o la dificultad para concentrarse.

“Cuando empeoran los sofocos, también se altera el sueño, y esto genera una cadena de acontecimientos que repercute en el bienestar físico y emocional de la mujer”, añade.

La doctora lamenta que la menopausia continúe siendo una etapa insuficientemente abordada tanto desde el punto de vista médico como social.

“Todavía existe un importante déficit de formación y mucha carga de estigma. Necesitamos más educación sanitaria, más concienciación y que las mujeres sepan que no tienen por qué resignarse a convivir con síntomas que afectan a su calidad de vida”, afirma.

Otro problema que muchas pacientes viven en silencio son las alteraciones del suelo pélvico y las pérdidas de orina.

“Muchas mujeres retrasan la consulta por vergüenza o porque creen que es algo inevitable, pero existen múltiples opciones terapéuticas, médicas y quirúrgicas, que pueden mejorar notablemente su calidad de vida”, explica.

La especialista de Olympia Quirónsalud insiste además en el papel decisivo de la prevención y los hábitos saludables para proteger la salud femenina a largo plazo. El ejercicio físico, la alimentación saludable y el descanso son, recuerda, “los tres pilares fundamentales” para prevenir enfermedades cardiovasculares, osteoporosis y pérdida de autonomía con el paso de los años.

Con motivo de esta jornada internacional, la Dra. Victoria Valdés lanza un mensaje claro a las mujeres: “Muchas veces seguimos priorizando el cuidado de los demás por encima del nuestro. Cuidar nuestra salud no es un lujo, es una inversión de futuro. Y ante cualquier síntoma o empeoramiento, siempre hay que consultar”