



Juan José Vidal Peláez

Opinión

Menopausia: la gran conversación pendiente

► Ha dejado de verse únicamente como una cuestión hormonal para abordarse desde una perspectiva global de salud y bienestar femenino

Durante décadas, la menopausia fue un tema incómodo. Algo de lo que apenas se hablaba y que muchas mujeres afrontaban en silencio, resignadas a escuchar que «era una etapa más» o que los sofocos se solucionaban con paciencia y un abanico. Hoy, afortunadamente, la conversación está cambiando. Y no solo desde la medicina: también desde la sociedad.

La menopausia no es una enfermedad. Es una etapa natural de la vida de la mujer que suele aparecer entre los 45 y los 55 años y que marca el final de la etapa reproductiva. Sin embargo, sus consecuencias físicas y emocionales pueden tener un enorme impacto sobre la calidad de vida. Y ahí es donde conviene detenerse.

Cuando los ovarios dejan de producir estrógenos y progesterona –las hormonas que regulan buena parte del equilibrio femenino– el organismo experimenta cambios que van mucho más allá de la desaparición de la menstruación. Aparecen los sofocos, el insomnio, la fatiga, los cambios de humor, la pérdida de deseo sexual, la sequedad vaginal o el aumento del riesgo cardiovascular y de osteoporosis. En muchas mujeres también se produce una sensación difícil de explicar: la de dejar de reconocerse del todo.

El problema no es únicamente biológico. También es cultural. Durante años, la menopausia se ha asociado erróneamente al envejecimiento, a la pérdida de atractivo o incluso a una supuesta pérdida de vitalidad.

Mientras tanto, el envejecimiento masculino nunca ha estado sometido al mismo juicio social ni biológico. El hombre puede mantener durante décadas su capacidad reproductiva y su producción hormonal, aunque disminuya progresivamente. La mujer, en cambio, afronta un cambio hormonal brusco que condiciona su salud física y emocional.

Y, sin embargo, seguimos hablando poco de ello.

Resulta paradójico que en una sociedad que presume de avances médicos y tecnológicos la menopausia haya permanecido durante tanto tiempo en un segundo plano. A principios del siglo XX, la esperanza de vida femenina apenas superaba los 50 años. Muchas mujeres prácticamente llegaban al final de su vida al mismo tiempo que comenzaban la menopausia. Hoy, en cambio, una mujer puede vivir más de treinta años después de esta eta-

pa. Treinta años de vida profesional, familiar, afectiva y social que merecen ser vividos con salud y plenitud.

La medicina ha avanzado enormemente en este terreno. Sabemos que el ejercicio físico, una alimentación adecuada, el control del estrés y el sueño son fundamentales para reducir síntomas y prevenir enfermedades asociadas. También conocemos mejor el papel de los tratamientos hormonales y cómo utilizarlos de forma segura y personalizada.

Sin embargo, el debate sobre las hormonas sigue marcado por el miedo. A principios de los años 2000, un estudio internacional alertó de manera alarmista sobre los riesgos de la terapia hormonal sustitutiva. Muchas mujeres abandonaron sus tratamientos y muchos médicos dejaron de recomendarlos. Con el tiempo, posteriores investigaciones demostraron que gran

parte de aquellas conclusiones estaban sobredimensionadas y que, bajo control médico y en pacientes adecuadas, los beneficios podían ser muy superiores a los riesgos.

Hoy el enfoque es diferente. Ya no se trata de medicalizar la menopausia, sino de acompañarla. De entender que no todas las mujeres la viven igual y que cada caso necesita una valoración individualizada. Algunas apenas presentan síntomas; otras ven alterada de forma significativa su vida personal, laboral y emocional.

Por eso están surgiendo unidades especializadas que integran ginecología, cardiología, nutrición, psicología, fisioterapia o medicina del ejercicio. La menopausia ha dejado de verse únicamente como una cuestión hormonal para abordarse desde una perspectiva global de salud y bienestar.

Y quizá ese sea el verdadero cambio de paradigma: comprender que la menopausia no representa un final, sino una transición. Una etapa que puede afrontarse con información, prevención y acompañamiento médico adecuado.

Porque la mujer de más de 50 años de hoy no responde al modelo del pasado. Tiene experiencia, conocimiento, vida profesional activa y enorme capacidad de liderazgo personal y social. Cuidar su salud no es solo una cuestión médica; es también una cuestión de calidad de vida y de justicia social. La menopausia ya no debería ser un tabú. Debería ser, simplemente, una conversación pendiente que la sociedad tiene consigo misma.

Juan José Vidal Peláez es jefe de la Unidad de la Mujer Hospital Ruber Internacional



«Muchas mujeres la afrontaban en silencio, resignadas a escuchar que «era una etapa más» o que los sofocos se solucionaban con paciencia y un abanico»