



VIDA SANA

COLECCIONABLE Nº 30

Coordinada por la Dra. María Peiró

MENOPAUSIA: ASÍ PUEDE AFECTAR A TU ESTADO DE ÁNIMO

El 18 de octubre se celebra el Día Mundial de la Menopausia con el objetivo de concienciar sobre los cambios que conlleva esta etapa, tanto a nivel físico como emocional



Muchos cambios empiezan a sentirse ya durante la perimenopausia y no siempre se relacionan con las hormonas.

El impacto de los cambios hormonales que las mujeres experimentan durante la perimenopausia y en la menopausia no se limita al aparato reproductor femenino. Los tejidos del cuerpo con receptores de estrógenos son numerosos. Así, cuando los niveles de estas hormonas fluctúan y disminuyen, huesos, músculos, corazón, vasos sanguíneos, intestino, piel, metabolismo y cerebro pueden verse afectados.

Uno de los estrógenos más importantes, el estradiol, influye en neurotransmisores, como la serotonina, la dopamina y el GABA, sustancias que intervienen en la regulación del estado de ánimo y el sueño. Por ello, especialmente durante

la perimenopausia, las mujeres pueden experimentar mayor irritabilidad, cambios de humor, ansiedad, tristeza, ganas de llorar, inquietud o una sensación de desbordamiento.

Las fluctuaciones hormonales pueden causar ansiedad, tristeza e irritabilidad

En concreto, un estudio de la Universidad Politécnica de Madrid y la Universidad de Granada, que cuenta con datos de 143.000 españolas, ha comprobado que en esta etapa en la que hay más fluctuaciones en los niveles de estrógenos, el mayor problema no son los sofocos, sino el cansancio, la ansiedad, la niebla mental y la falta de deseo sexual. Otra investigación precisa que los síntomas depresivos, de ansiedad, irritabilidad y agotamiento mental afectan al 42,1 % de las mujeres en la perimenopausia y al 49,4 % en la posmenopausia. Estos problemas pueden empezar en la cuarentena y, cuando aparecen, conviene consultarlos con el ginecólogo, especialmente si se tienen antecedentes de depresión o se han padecido otros trastornos de salud mental.

Factores que agravan los síntomas

Insomnio. Los sofocos pueden disminuir la calidad del sueño, lo que repercute negativamente en el estado de ánimo, aumenta la irritabilidad y disminuye la resistencia al estrés.

Síndrome del nido vacío. Esta etapa suele coincidir con cambios en la vida familiar, como la independencia de los hijos, que pueden desencadenar un proceso de duelo, tristeza e inquietud.



DR. MANUEL SÁNCHEZ PRIETO.
Ginecólogo especialista en menopausia de Dexeus Mujer.

«DURANTE MUCHOS AÑOS, LOS SÍNTOMAS DE LA MENOPAUSIA SE HAN BANALIZADO»

1 ¿Se suelen achacar los cambios de humor de esta etapa a otras causas? Es frecuente que, durante la transición a la menopausia, aparezcan cambios de humor, ansiedad, irritabilidad o la sensación de estar emocionalmente más vulnerable. El

problema es que muchas veces se atribuyen únicamente al estrés y no se relacionan con esta etapa. Pero es importante que la mujer deje de normalizar el malestar.

2 ¿Cuándo se debe consultar? Cuando el malestar dura

varias semanas, afecta al trabajo, a las relaciones, al sueño o a las actividades habituales o cuando aparece una pérdida clara de interés por las cosas que antes resultaban agradables. Hay mujeres más vulnerables, como las que tienen antecedentes de depresión o ansiedad, trastornos del estado de ánimo relacionados con el ciclo menstrual o etapas de especial estrés.

Si aparecen pensamientos de hacerse daño o desesperanza intensa, hay que solicitar ayuda médica inmediata.

3 ¿En qué momento son frecuentes los altibajos emocionales? Suelen ser más frecuentes durante la transición a la menopausia, cuando las fluctuaciones hormonales son más ▶



VIDA SANA

TESTIMONIO

“ EN LA PERIMENOPAUSIA ME AYUDÓ HACER DEPORTE ”

Durante la perimenopausia lloraba con facilidad y me sentía muy inestable emocionalmente. Al principio lo asocié a problemas en el trabajo y a la partida de mi hija, que se independizó. También tenía muchas hemorragias menstruales que, a veces, provocaban un déficit de hierro. La ginecóloga, entre otros consejos, me recomendó empezar a hacer de-

porte. Me ayudó mucho a tener más energía y a regular el estado de ánimo. Además, lo combiné con unas sesiones de terapia cognitivo-conductual, donde aprendí a gestionar mejor el estrés. Más adelante, ya en la menopausia, también he recurrido a la terapia hormonal local. ■

Laura (Barcelona)

Estrés. Los síntomas de la perimenopausia y la menopausia también pueden verse agravados en algunas ocasiones por la presión de tener que cuidar de los padres enfermos, lidiar con problemas laborales y procesar los cambios que afectan a la imagen corporal.

Grandes aliados

Caminar a diario a paso ligero.

Esta actividad mejora la calidad del descanso, alivia la ansiedad y eleva el ánimo, especialmente si se practica a diario unos 30 minutos. En algunos casos, el ejercicio regular puede resultar tan efectivo como los antidepresivos.

Realizar ejercicios de fuerza dos veces por semana

con pesas, máquinas o bandas elásticas aumenta el bienestar físico y psicológico y contribuye a reducir los síntomas de ansiedad y depresión. Cuando el músculo se contrae, libera mioquinas, unas sustancias que participan en distintos procesos metabólicos



y tienen efectos beneficiosos sobre la plasticidad cerebral y la función cognitiva.

Seguir un tratamiento. El ginecólogo ha de valorar en cada caso si la **terapia hormonal sustitutiva** está indicada. Puede ser útil cuando los trastornos del estado de ánimo están relacionados con los síntomas de la menopausia. Por otra parte, ante una depresión clínica o un trastorno de ansiedad, el psiquiatra evaluará si los **antidepresivos** o los **ansiolíticos** pueden ser de ayuda.

Iniciar una terapia cognitivo-conductual. Proporciona herramientas para manejar el estrés y los cambios físicos y psicológicos que acompañan a la menopausia.

Cuidar la sexualidad. Una vida sexual satisfactoria mejora la autoestima y la calidad de vida. La oxitocina liberada en las relaciones íntimas aumenta el bienestar físico y psicológico. Por ello, en esta etapa es importante que la mujer vele por su placer sexual y consulte sin miedo con el ginecólogo cualquier molestia que lo interfiera. ■

SÍ



NO



Estos pequeños gestos también pueden ayudarte a ganar bienestar.



RESERVA TIEMPO PARA TI.

Procura dejar espacio en tu agenda para descansar o realizar actividades placenteras que te conecten con la alegría: quedar con las amigas, disfrutar de tus aficiones o simplemente no hacer nada.



EL ALCOHOL. Aunque al principio pueda hacerte sentir más relajada, cuando su efecto desaparece, puede aumentar la irritabilidad. Además, las bebidas alcohólicas alteran la calidad del sueño y pueden intensificar los sofocos.



TOMA ALIMENTOS RICOS EN OMEGA 3.

El pescado azul (salmón, caballa, sardinas, etc.) y las nueces aportan ácidos grasos omega 3, que participan en el buen funcionamiento del cerebro y en procesos relacionados con la regulación del estado de ánimo.



ASEGURA EL APORTE DE MAGNESIO.

Este mineral es esencial para el buen funcionamiento del sistema nervioso. Lo aportan alimentos como las almendras, las espinacas, las legumbres, los cereales integrales y también puedes encontrarlo en complementos.

PRÓXIMA SEMANA.

Gripe: cómo prevenirla y evitar riesgos

► marcadas, pero pueden extenderse a los primeros años después de la última menstruación. La duración no es igual para todas las mujeres.

4 ¿Qué papel juega el ginecólogo/a en esta etapa? Un papel muy importante. En la menopausia, la consulta no debería

limitarse a preguntar por los sofocos o por cuándo fue la última regla. Se ha de valorar el sueño, la sexualidad, el estado de ánimo, la salud cardiovascular, la salud ósea, el peso y la composición corporal. El profesional sanitario puede detectar señales de alarma, tratar síntomas relacionados con la menopausia y, cuando es necesario,

trabajar conjuntamente con atención primaria, psicología o psiquiatría.

5 ¿La terapia hormonal puede mejorar el estado de ánimo?

Puede ayudar en determinadas mujeres, sobre todo cuando los cambios emocionales aparecen asociados a otros síntomas de la menopausia y esta los

mejora. Pero la terapia hormonal no es un antidepresivo ni está indicada para todas las mujeres. Su utilización debe individualizarse.

6 ¿Se tiene suficientemente en cuenta lo que supone esta etapa para la mujer?

Durante años, muchos síntomas de la menopausia se han banaliza-

do. La menopausia es una etapa fisiológica, no una enfermedad, pero eso no significa que sus síntomas deban ignorarse. El objetivo tampoco debe ser medicalizar cualquier cambio emocional, sino escuchar, valorar cada situación individualmente y ofrecer ayuda cuando existe un problema que afecta a la calidad de vida.