



DÍA MUNDIAL. Entender el proceso es clave para afrontar esta etapa de forma saludable

El Hospital Quirónsalud Clideba pone en marcha una Unidad de Menopausia

BADAJOZ

Redacción. La menopausia es una etapa natural de la vida de la mujer, pero no existe una única manera de vivirla. Para algunas mujeres puede pasar prácticamente desapercibida, mientras que para otras los cambios hormonales pueden afectar al descanso, al estado de ánimo, a la vida sexual, a la concentración o a la percepción del propio cuerpo.

Con el objetivo de ofrecer una atención específica durante esta etapa, el Hospital Quirónsalud Clideba ha puesto en marcha una Unidad de Menopausia, concebida para ofrecer un seguimiento integral, personalizado y continuado.

«Queremos acompañar a la mujer, resolver sus dudas y ofrecerle herramientas para cuidar su salud a corto, medio y largo plazo», explica la doctora Paula Gordillo, especialista en Ginecología y Obstetricia y responsable de esta nueva Unidad.

Atención antes y después

Aunque desde el punto de vista médico la menopausia es únicamente el día en el que se cumplen doce meses desde la última regla, «lo importante es entender que existe un proceso, una transición, y en cada momento pueden surgir necesidades distintas», aclara la facultativa.

Por este motivo, la nueva Unidad está dirigida tanto a mujeres que todavía menstrúan y quieren informarse y cuidar su salud futura, como a aquellas que están pasando por esta etapa.

«Más que establecer una edad concreta, debemos prestar atención a los cambios», señala la doctora Gordillo. Sofocos, alteraciones del sueño, fatiga, cambios de humor, dificultades para concentrarse, modificaciones en la composición corporal, molestias articulares o cambios en la sexualidad son algunas de las manifestaciones que pueden aparecer debido a los cambios hormonales.

Además, la nueva Unidad quiere llegar también a aquellas mujeres que llevan años sin menstruar y se encuentran bien. «Existen cambios más silenciosos relacionados con la salud cardiovascular, los huesos o la memoria a los que también conviene prestar atención», explica la especialista.

Abordaje personalizado

Uno de los principios sobre los que se ha diseñado la Unidad es que no existe un tratamiento universal para la menopausia.



Imagen de la fachada del Hospital Quirónsalud Clideba de Badajoz. Cedida

Las necesidades de cada mujer dependen de sus síntomas, sus antecedentes, sus factores de riesgo, su estado de salud y también de sus circunstancias personales. En algunos casos, puede ser suficiente con revisar determinados hábitos relacionados con la alimentación, la actividad física, el descanso o el bienestar emocional. En otros, puede estar indicado recurrir a tratamientos farmacológicos, tanto hormonales como no hormonales. «La clave es individualizar. No existe un tratamiento universal ni una única forma de vivir esta etapa», subraya la doctora Gordillo.

Un espacio para aprender

Como complemento a la atención individualizada, la Unidad de Menopausia ha impulsado también el Aula de Menopausia, un programa de educación para la salud concebido como un espacio de información, acompañamiento y aprendizaje.

A través de contenidos y actividades formativas elaborados por profesionales sanitarios especializados, las mujeres podrán conocer

El Aula de Menopausia se ha concebido como un espacio de información, acompañamiento y aprendizaje

La doctora Gordillo señala que se debe «prestar atención a los cambios, más que establecer una edad»

mejor los cambios asociados a esta etapa y adquirir herramientas prácticas para afrontar esta etapa con mayor conocimiento y autonomía.

Con información y sin miedo

La especialista considera importante «desarrollar una actitud crítica ante la proliferación de contenidos sobre menopausia y diferenciar entre las recomendaciones basadas en información rigurosa y en



La doctora Paula Gordillo. Cedida

evidencia científica, y aquellas que convierten cualquier aspecto de esta etapa en una oportunidad de consumo».

«El impacto de la menopausia no es igual para todas las mujeres y no debe vivirse desde el miedo o la resignación. ¿Por qué tendría que ser malo cumplir años?, se pregunta la doctora Paula Gordillo.

La nueva Unidad de Menopausia del Hospital Quirónsalud Clideba nace precisamente con ese propósito: acompañar a las mujeres en una etapa que puede ocupar más de un tercio de su vida, ofreciendo información, prevención y atención personalizada para que puedan vivirla con mayor autonomía y bienestar.