



Pese al interés social y comercial que suscita, sigue siendo una de las etapas menos estudiadas de la salud femenina

Menopausia: 72 síntomas y enormes lagunas

MAYTE RIUS
Barcelona

La menopausia es una etapa biológica que supone mucho más que el fin de la menstruación y que forma parte del día a día de millones de mujeres. Olvidar palabras, dificultad para concentrarse, insomnio, aumento de la grasa corporal, debilitamiento de huesos, pérdida de fuerza, sequedad ocular, bucal y vaginal, sofocos, sudoraciones, caída del cabello, problemas genitourinarios... Hay hasta 72 síntomas asociados, según un reciente estudio publicado en la revista *Science*, aunque no todas las mujeres los experimentan.

De algunos, como los sofocos, la osteoporosis o la sequedad vaginal se habla mucho, no solamente porque ha disminuido el tabú social sino porque en torno a la menopausia se ha creado un negocio valorado en casi 20.000 millones de dólares anuales (más de 17.800 millones de euros) que, si hacemos caso a consultoras como McKinsey, puede llegar a superar los 200.000 millones en el 2033.

Y en ese mercado conviven avances médicos reales con un sinfín de suplementos alimenticios, productos de bienestar, terapias, aplicaciones y servicios de vendehúmos sin respaldo científico o fruto del denominado *menowashing*, la estrategia de marketing por la que algunas marcas reetiquetan de rosa o con lemas específicos "para la menopausia o perimenopausia" productos genéricos para aprovechar ese lucrativo nicho de mercado.

Con la llegada de las *babyboomer* a esa etapa se ha pasado de ocultar el climatario a presentarlo como una disfunción que debe corregirse comprando productos, planes de dieta y otros tratamientos. Ello a pesar de que sigue existiendo poca ciencia en torno a esta etapa, una de las menos estudiadas de la salud femenina. La investigación ha avanzado en el tratamiento de los sofocos y la protección ósea, pero persisten importantes lagunas sobre los desencadenantes de muchos de esos 72 síntomas identificados. Y sigue sin poderse explicar por qué algunas mujeres los experimentan de forma intensa y otras apenas perciben cambios. Ni siquiera se tienen identificados cuáles son los mejo-



FIORDALISO / GETTY

Falta de energía y problemas de sueño son dos de los síntomas más referidos durante la menopausia

res indicadores de su inicio, como concluye el análisis *Menopausia: lo que la ciencia desconoce aún de esta etapa vital de la mujer*, elaborado por SMC España.

Los científicos tampoco terminan de discernir qué cambios están vinculados a la transición hormonal y cuáles al envejecimiento o a otros factores. Se ha documentado bastante la pérdida acelerada de masa ósea pero no se han acreditado los efectos sobre los músculos y las articulaciones a pesar de que miles de mujeres los sufren.

Y los cambios cognitivos son otro ámbito con grandes incógnitas. Según datos recogidos por SMC España, alrededor del 60% de las mujeres de mediana edad refiere problemas de memoria. Las dificultades para concentrarse o encontrar palabras al hablar son también recurrentes. Una encuesta de la plataforma Olira a 4.000 mujeres muestra que, para la mitad, esta etapa ha tenido algún impacto profesional, y para 4 de cada 10 ha influido en su rendimiento. Refieren falta de energía (81,3% de encuesta-

das), nerviosismo, ansiedad e irritabilidad (77,5%) y dificultades para concentrarse o recordar cosas (76%), además de síntomas relacionados con el estado de ánimo, el deseo sexual, el dolor muscular o articular, y con el sueño (71%).

"Los problemas de sueño pueden ser de los más incapacitantes; es frecuente presentar despertares durante la noche, con dificultades para volver a dormirse; y a esto puede sumarse la presencia de sofocos nocturnos, que pueden ocasionar mucha incomodidad", dice

Ana Fernández-Arcos, de la Sociedad Española de Sueño.

Por todo ello, algunos investigadores empiezan a estudiar la menopausia como una transición neurológica además de reproductiva. Un trabajo publicado hace unas semanas en *Nature Communications* indica que, a diferencia de lo que ocurre en la pubertad y el embarazo, esta etapa no conlleva una reducción de la materia gris ni del volumen ce-

Los cambios cognitivos aún son una incógnita, pero 4 de cada 10 mujeres dicen que afecta a su rendimiento

rebral. Lo que algunas investigaciones muestran es una relación entre mayor frecuencia de sofocos y peores resultados en pruebas de memoria y cambios en la actividad cerebral durante las tareas cognitivas, pero los resultados no son suficientes para obtener una explicación definitiva.

Otra de las grandes lagunas por cubrir tiene que ver con cómo tratar la menopausia. La terapia hormonal ha recuperado protagonismo tras el rechazo que provocaron los estudios de principios de siglo y hoy se reconoce como eficaz para aliviar los sofocos, algunos síntomas genitourinarios y ayudara a conservar la masa ósea. Pero no hay evidencia suficiente sobre su beneficio para prevenir otros síntomas y siguen existiendo vacíos importantes sobre sus efectos para distintos grupos de mujeres y a largo plazo, según el artículo "Lo que la ciencia aún desconoce sobre la menopausia" publicado en *Nature*.

Y a falta de pruebas sólidas y tratamientos protocolizados, con millones de mujeres teniendo síntomas que no siempre se reconocen o sobre los que no reciben información de su ginecólogo o médico de familia, se ha disparado el discurso emocional y la medicalización de la menopausia. Lo que era un proceso natural ha dado lugar a una narrativa médico-comercial que promueve que el cuerpo de la mujer que envejece debe ser "corregido" o "reparado" con suplementos y terapias emergentes que no tienen evidencia científica de eficacia.●

Las secuelas: infradiagnóstico y peor calidad de vida

■ El problema de la escasez de ciencia y expertos en menopausia es que a veces no se reconocen ni se diagnostican síntomas asociados menos conocidos, con el consiguiente empeoramiento de la calidad de vida de esas mujeres. El ojo seco (que causa irritación e incluso visión borrosa y condiciona actividades cotidianas

como leer, conducir o trabajar con pantallas) afecta a casi 2 de cada 3 mujeres en la perimenopausia o postmenopausia, pero solo una de cada 4 está diagnosticada (y por tanto puede ser tratada), según un estudio de Dexeus Mujer publicado en *Menopause*. "Se trata de un problema infradiagnosticado que podría

detectarse desde la consulta ginecológica para facilitar su tratamiento o derivación al especialista", dice Pascual García Alfaro, responsable de la Unidad de Menopausia de Dexeus. Y apunta otros síntomas sobre los que a veces tampoco se consulta y afectan al día a día: la sequedad bucal y la pérdida de fuerza de agarre.