



Salud femenina

Más allá de los sofocos: los síntomas menos conocidos de la menopausia

La sequedad ocular y bucal, la pérdida muscular y las molestias sexuales también pueden afectar a la calidad de vida

DIARI DE TARRAGONA
TARRAGONA

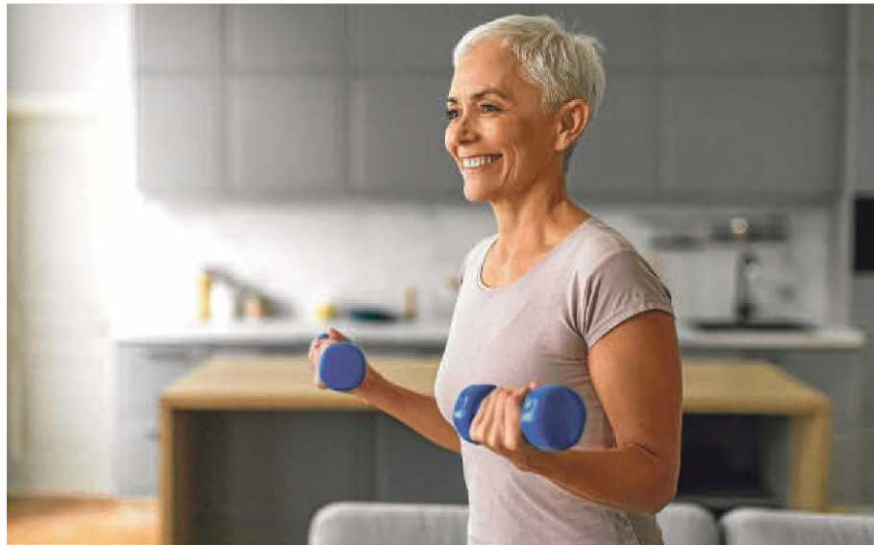
La menopausia implica mucho más que el final de la menstruación. Los cambios hormonales pueden manifestarse de diversas formas y afectar a la calidad de vida, aunque algunos síntomas siguen siendo poco conocidos y se detectan tarde. La sequedad ocular, la pérdida de fuerza muscular o las molestias durante las relaciones sexuales son algunos ejemplos.

Desde Dexeus Dona, el equipo especializado en menopausia investiga estas manifestaciones para mejorar su detección y facilitar que las mujeres reciban una atención adaptada a sus necesidades.

Sequedad ocular y bucal

El síndrome del ojo seco puede provocar irritación, enrojecimiento, escozor, sensibilidad a la luz o visión borrosa, dificultando actividades como leer, conducir o trabajar con pantallas.

Un estudio de Dexeus Dona publicado en la revista *Menopause*, realizado con 1.947 mujeres de entre 45 y 79 años, observó que el 64% de las participantes en la perimenopausia o la menopausia presentaba síntomas compatibles con ojo seco. Sin embargo, solo una de cada cuatro había recibido un diagnóstico previo. Otro trabajo detectó una prevalencia global del



La pérdida de fuerza muscular puede dificultar las tareas cotidianas y comprometer la autonomía. GETTY IMAGES

79%, superior al 80% en mujeres posmenopáusicas.

Aunque su origen es multifactorial, los cambios hormonales pueden desempeñar un papel relevante. La sequedad bucal o xerostomía también puede pasar inadvertida y causar ardor o dificultades para tragar, hablar y percibir los sabores. Según otro estudio del centro, afecta a cerca del 70% de las mujeres en la perimenopausia y la menopausia.

Pérdida de fuerza muscular

La disminución de la fuerza muscular, incluida la fuerza de prensión manual, es otro efecto poco conocido. Puede dificultar tareas cotidianas y, a largo plazo, comprometer la autonomía.

Las investigaciones de Dexeus Dona relacionan un mayor riesgo con factores como la edad y la adiposidad. Asimismo, un peor estado nutricional se ha asociado con una menor fuerza muscular

en mujeres posmenopáusicas. Estos resultados apuntan a la importancia de valorar la función muscular y el estado nutricional para identificar posibles problemas de forma precoz.

La salud íntima necesita atención

La disminución de los estrógenos puede favorecer la sequedad vaginal, la falta de lubricación y la pérdida de elasticidad de los tejidos genitales, síntomas del síndrome

me genitourinario de la menopausia. Algunas mujeres también experimentan dolor durante las relaciones sexuales o una disminución del deseo.

La doctora Antonella de Ponte, especialista en menopausia y ginecología regenerativa y funcional de Dexeus Midlife, destaca la importancia de abordar estas molestias de forma individualizada. No todas las mujeres presentan los mismos síntomas ni necesitan el mismo tratamiento.

Entre las opciones investigadas figuran la carboxiterapia y la bioregeneración con plasma rico en plaquetas (PRP). Algunos estudios apuntan a posibles beneficios en la salud genital y la función sexual, aunque se necesita más investigación para establecer su eficacia y seguridad.

Detectar los síntomas a tiempo

La investigación permite comprender mejor manifestaciones que durante años se han atribuido exclusivamente a la edad. Consultar ante molestias persistentes, cambios en la visión, pérdida de fuerza o problemas de salud íntima ayuda a valorar las posibles causas y las opciones disponibles.

La menopausia no se vive igual en todas las mujeres. Reconocer sus síntomas y abordarlos con profesionales sanitarios puede contribuir a preservar el bienestar y la calidad de vida durante esta etapa.