



Puede repercutir en que se produzcan cambios a largo plazo en la salud de la mujer

La menopausia puede provocar pérdida ósea, diabetes e hipertensión

AGENCIAS
MADRID

La jefa del Departamento de Endocrinología y Nutrición de la Fundación Jiménez Díaz, Clotilde Vázquez, advirtió de que la menopausia no solo provoca síntomas como los sofocos o el insomnio, sino que también puede repercutir en cambios a largo plazo en la salud de la mujer, como la pérdida de masa muscular y ósea, alteraciones del perfil lipídico y un mayor riesgo de desarrollar diabetes, hipertensión arterial y obesidad.

Así se mostró durante su participación en la "II Jornada de Actualización en Menopausia para Especialistas en Endocrinología y Nutrición" organizada por la Fundación Jiménez Díaz. Según la experta, durante la transición menopáusica, las fluctuaciones hormonales pueden dar lugar a distintas manifestaciones que afectan al día a día de las mujeres. Entre ellas se encuentran las cefaleas, las dificultades de concentración o la denominada niebla mental, los cambios emocionales, los dolores articulares, la sequedad vaginal y las variaciones del peso corporal.

Sin embargo, algunas de las consecuencias más relevantes pueden desarrollarse de forma progresiva y pasar inadvertidas en sus fases iniciales. El descenso de los niveles de estrógenos se asocia con modificaciones en la distribución de la grasa corporal y en el metabolismo de los lípidos y la glucosa, que pueden contribuir a incrementar el riesgo cardiometabólico.

A ello se suman los cambios en la composición corporal y la pérdida de masa ósea, que pueden comprometer la capacidad funcional y favorecer la aparición de osteoporosis y fracturas con el paso del tiempo. La especialista advirtió de que estas alteraciones adquieren especial importancia porque pueden condicionar la salud de la mujer durante las décadas posteriores a la menopausia. De ahí la necesidad de prestar atención a factores que no siempre producen síntomas evidentes, pero que pueden iden-

Los especialistas insisten en que la atención durante la menopausia no debe limitarse al alivio de los principales síntomas



Una mujer toma medicación para la menopausia.

tificarse mediante una adecuada valoración clínica.

Ante estos cambios, los especialistas insisten en que la atención durante la menopausia no debe limitarse al alivio de los síntomas.

Es importante realizar una evaluación global que contemple los antecedentes personales y familiares, el estado de salud cardiovascular y metabólica, la salud ósea y las circunstancias particulares de cada mujer. Esta valoración permite identificar posi-

bles alteraciones y establecer estrategias preventivas y terapéuticas adaptadas a cada caso. Entre ellas se encuentran las intervenciones sobre los hábitos de vida, especialmente la alimentación y la actividad física, así como el seguimiento y tratamiento de los factores de riesgo que puedan detectarse.

En este contexto, los avances en el conocimiento de la menopausia y sus repercusiones contribuyeron a superar una visión centrada ex-

clusivamente en sus síntomas más inmediatos. Actualmente, su abordaje también contempla la prevención de complicaciones futuras y la elección de tratamientos en función de las características y necesidades de cada paciente.

TERAPIA HORMONAL

Entre las opciones terapéuticas disponibles se encuentra la terapia hormonal de la menopausia, cuya indicación requiere valorar de forma individual los síntomas, la edad, el tiempo transcurrido desde el inicio de la menopausia, los antecedentes clínicos y las posibles contraindicaciones, de acuerdo con los criterios de elegibilidad y seguridad establecidos.

"La menopausia no es una enfermedad, pero sí una etapa que requiere una atención integral, ya que los cambios hormonales pueden afectar a distintos órganos. Por ello, es fundamental el trabajo multidisciplinar de diferentes áreas, como Ginecología, Endocrinología y Nutrición o Psicología, según las necesidades de cada mujer", concluye Vázquez. ■