



Cimed ofrece apoyo a mujeres en menopausia

29 JUL 2010 Salud



La Dra. Catalina Lizano desarrolló una amplia conferencia sobre síntomas y signos de la menopausia (foto Anel Kenjekeeva).

El Centro Nacional de Información de Medicamentos (Cimed) de la Universidad de Costa Rica tiene abierta la atención a todas las mujeres que estén sufriendo los síntomas de la menopausia y que necesiten recomendaciones para paliar las molestias y prevenir las consecuencias, según lo manifestó la Dra. Catalina Lizano, quien impartió el 21 de julio una conferencia sobre ese tema en el auditorio de la Facultad de Farmacia.

Entre los más típicos síntomas de la menopausia están los sofocos, bochornos o sudoraciones repentinas y abundantes, el enrojecimiento de la cara, el cuello y el tronco, palpitations, la disminución de la concentración y la memoria, ansiedad, fatiga, depresión, insomnio e irritabilidad.

También por esta causa pueden sufrir molestias sexuales, resequedad vaginal, infección urinaria, elevación del colesterol malo y disminución del colesterol bueno, riesgo cardiovascular y de osteoporosis, pérdida del tono muscular y de la masa ósea, problemas en encías y dientes y desmejoramiento de la piel, las uñas y el cabello.

La menopausia es la suspensión de la menstruación femenina durante un año, no obstante los síntomas o molestias que aparecen con el “bajonazo” hormonal surgen poco a poco durante lo que se conoce como la perimenopausia o periodo previo a la menopausia.

La mayoría (90%) de las mujeres pasa por la menopausia después de los 51 o 52 años, no obstante un 9% de la población femenina la viven antes de los 46 años (menopausia temprana) y un 1% antes de los 40 años (menopausia prematura). También están aquellas que debido a la extirpación de ovarios, por radioterapia o quimioterapia llegan a lo que se conoce como menopausia inducida. Se le llama menopausia tardía cuando el proceso se inicia después de los 55 años de edad.

Las mujeres que sufren sofocos propios de la menopausia deben evitar el fumado, el clima húmedo y caliente, los alimentos picantes, el café, el alcohol, las bebidas y comidas muy calientes para evitar su estímulo, intensidad o frecuencia, manifestó la expositora.

Además recomienda que se ejerciten regularmente, que mantengan peso normal acorde a la estatura, que se vistan con ropas frescas o con varias piezas para que puedan quitarse, por ejemplo una blusa con cuello y que le quede otra de tirantes, por dentro, cuando tengan la sudoración.



A la actividad no solo asistieron mujeres en edades propias de la menopausia, sino también hombres interesados en ese periodo de la vida femenina (foto Anel Kenjekeeva).

Busque ayuda

Una de las advertencias de la Dra. Lizano para todas las mujeres que estén en edades cercanas o que sientan algunos de los síntomas de la menopausia es que valoren con un profesional de la salud sus condiciones específicas, para que sepan si pueden optar por un tratamiento de reemplazo hormonal o no. Es importante que la mujer esté bien informada de lo que le ocurre, que se haga una mamografía y una densitometría ósea y que si tiene

alguna de las contraindicaciones para ese tratamiento, no insista en seguirlo por las consecuencias que puede sufrir.

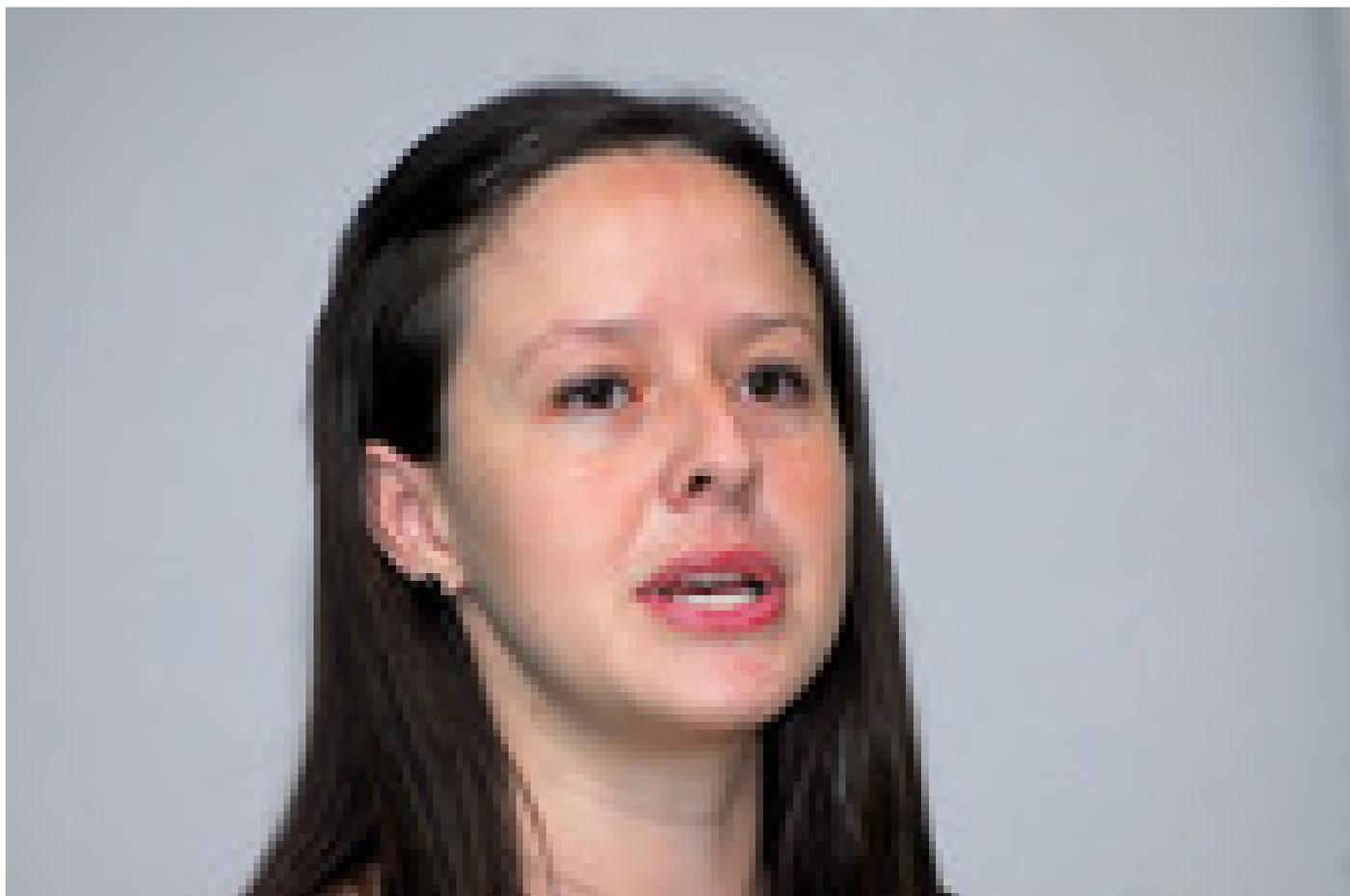
El tratamiento de reemplazo hormonal no es recomendable para quienes tengan riesgo aumentado de cáncer de mama y útero, sangrado vaginal no diagnosticado, riesgo aumentado de enfermedad cardiovascular, migrañas, enfermedad de la vesícula y triglicéridos muy elevados.

La expositora manifestó que las mujeres que no tengan manifestaciones de bochornos tampoco deben recurrir a ese tratamiento. Lizano no recomienda un tratamiento prolongado de reemplazo hormonal, pues las pruebas científicas indican que conforme pasan los años, aumenta el riesgo a padecer cáncer de seno, de ovario o de endometrio.

Diversas opciones

Según lo explicó la especialista, la mujer que tiene útero requiere estrógenos y progestágenos, la que no lo tiene solo estrógenos. En el mercado existen muchos productos que contienen estrógenos, entre ellos parches, pastillas, cremas y geles transdermales y vaginales. Hay productos bio idénticos y otros sintéticos.

Como todos los medicamentos tienen efectos secundarios, entre los más comunes se destaca la sensibilidad en senos, sangrado uterino, náuseas, dolor de cabeza, retención de líquidos y cambios en el peso corporal. Los progestágenos también tienen efectos secundarios, especialmente fatiga e irritabilidad.



La Dra. Catalina Lizano ofreció los servicios de consultoría del Cimed. Las interesadas pueden llamar a los teléfonos 2511-8313, 2511-8322 y 2511-9474 (foto Anel Kenjekeeva).

La Dra. Lizano manifestó que siempre se debe iniciar con la menor dosis posible, nada más que para controlar los síntomas.

Los estrógenos tienen interacciones con varios medicamentos, entre ellos con antidepresivos, betabloqueadores, benzodiazepinas, corticosteroides, anticoagulantes, anticonvulsivos, antihipertensivos (atenolol), antidiabéticos, antibióticos (ampicilina y tetraciclina), entre otros.

Para quienes tienen sofocos y no puedan tomar hormonas, existen otras opciones medicamentosas que solo los profesionales de la salud pueden recomendar.

Una de las complicaciones más importantes de la menopausia y que se trata de evitar al máximo es la osteoporosis. Esta es la pérdida o deterioro de la masa ósea o de la microestructura del hueso, lo que produce fracturas que ya cuando el proceso está muy avanzado pueden generarse aún cuando las personas se encuentren en reposo o realizando labores cotidianas que no implican riesgo para una personas con huesos sanos.

La Dra. Lizano recomienda que todas las mujeres postmenopáusicas o en la transición hacia la menopausia se hagan una densitometría ósea.

Entre los factores de riesgo para la osteoporosis está la edad avanzada, el peso corporal menor de 58 kilos, un historial de caídas y fracturas, que fuman y consumen mucho café, con poco consumo de calcio y vitamina D y con poca actividad física.

Para mejorar la ingestión de calcio y vitamina D recomienda el consumo frecuente de vegetales verdes, hígado, atún y sardina, yemas de huevo y cereales. También existen en el mercado muchos productos bifosfonatos recomendables para la prevención de la osteoporosis

Si desea sacar una cita en el Cimed puede llamar a los teléfonos 2511-8313, 2511-8322 y 2511-9474.

[Lidiette Guerrero Portilla](#)

Periodista Oficina de Divulgación e Información

lidiette.guerrero@ucr.ac.cr

Etiquetas: [medicamentos](#), [menopausia](#), [densitometria osea](#), [sofocos](#), [dieta](#).