

## la tribuna

Rafael SÁNCHEZ BORREGO

DIRECTOR MÉDICO DE LA CLÍNICA DIATROS DE BARCELONA

## LA MENOPAUSIA PUEDE REQUERIR TRATAMIENTO

La menopausia es un fenómeno biológico normal caracterizado por el cese de los ciclos menstruales. El descenso en los niveles de las hormonas del ovario, estrógenos y progesterona, ocasiona una serie de síntomas en la mujer que pueden manifestarse de una forma más o menos severa.

Los síntomas de la menopausia van unidos al bienestar y al estado de salud de la mujer, por lo que en algunas mujeres la presencia de sofocos moderado-severos pueden afectar su calidad de vida. Una mujer con síntomas de la menopausia no está enferma, pero necesita consejos y a veces tratamiento. Debe estar informada sobre el riesgo de presentar osteoporosis o alteraciones cardiovasculares. Cada mujer experimentará su menopausia de una forma personal, por lo que no debe generalizarse, ya que cada mujer tiene circunstancias de vida muy variables.

## TERAPIA HORMONAL

Actualmente, no existen dudas sobre el beneficio de iniciar una terapia hormonal (TH) cuando se presentan los síntomas de la menopausia para reponer los niveles hormonales que han descendido, mediante preparados idénticos a las hormonas

naturales. Se debe insistir que este tratamiento tiene su principal indicación para el alivio de los síntomas. No existen alternativas con igual o mayor eficacia. Debe utilizarse durante el tiempo en que sea necesario y persista la indicación; asimismo, ha de ser el médico el que indique el abandono de la misma.

## CONSULTAR AL GINECÓLOGO

Es bien conocido que el descenso hormonal que ocurre durante la menopausia se asocia con cambios en el humor que afectan al estado de ánimo. Es prioritario diferenciar los trastornos del ánimo de una verdadera depresión. Por otra parte, existe entre las mujeres menopáusicas un interés creciente por las alternativas naturales que incluyen los productos fitoterápicos (basados en plantas), vitaminas y minerales vendidos sin receta médica como suplementos nutritivos o como preparados farmacéuticos. En cualquier caso, es recomendable sino imprescindible el consejo profesional.

Por otra parte, una de las tendencias actuales se centra en el cambio del estilo de vida de forma que éste tienda a beneficiar a la salud. En este sentido, puede recomendarse una serie de hábitos salu-

## Síntomas de la menopausia



## GLÁNDULA MAMARIA

- ⌘ Proliferación del epitelio

## PERFIL LIPÍDICO

- ⌘ ↑ HDL - Triglicéridos
- ⌘ ↓ LDL y VLDL
- ⌘ ↑ Apoproteína A1

## SISTEMA CARDIOVASCULAR

- ⌘ Aterosclerosis
- ⌘ Vasodilatación
- ⌘ Hemodilución

## SISTEMA NERVIOSO CENTRAL

- ⌘ ↓ FSH
- ⌘ ↑ LH

## TEJIDO ÓSEO

- ⌘ Mineralización
- ⌘ ↓ Resorción ósea
- ⌘ ↑ Índice de masa ósea

## GENERALES

- ⌘ Fatiga
- ⌘ Dolores de cabeza
- ⌘ Insomnio

## VASOMOTORES

- ⌘ Sofocos
- ⌘ Sudoración nocturna

## PSICOLÓGICOS

- ⌘ Falta de confianza
- ⌘ Pérdida de memoria
- ⌘ Falta de concentración
- ⌘ Estado de ánimo deprimido
- ⌘ Ansiedad

## SEXUALES

- ⌘ Falta de deseo sexual
- ⌘ Dolor en el coito

## VAGINALES

- ⌘ Sequedad
- ⌘ Escorzo o quemazón

## URINARIOS

- ⌘ Urgencia miccional
- ⌘ Incontinencia de estrés
- ⌘ Infecciones urinarias de repetición

La terapia hormonal aporta beneficios cuando se presentan los síntomas

dables en cuanto a alimentación, ejercicio físico y vida social se refiere, así como insistir en el abandono de los hábitos perjudiciales, como el tabaco.

En cualquier caso, las mujeres que tienen síntomas menopáusicos deben co-

mentar su situación individual con su médico. Porque es preferible conocer las opciones de tratamiento antes de que se presente cualquier síntoma. Por ello, el comportamiento más correcto es preguntar al ginecólogo. ☉

## La fisioterapia y los procesos biológicos

La incontinencia urinaria se puede controlar con la preparación al parto y los ejercicios posteriores al mismo

M DARÍO REINA  
Área Monográficos

El fisioterapeuta desempeña un papel muy importante para prevenir y controlar determinadas patologías que acompañan a la mujer a lo largo de sus ciclos biológicos y, especialmente, durante el proceso de la maternidad o la menopausia: embarazo, parto, posparto, alteraciones urinarias, artrosis o incontinencia. Solucionar este tipo de problemas es tan fácil como realizar algunas sesiones con fisioterapeutas especializados en ginecología y obstetricia. De hecho, el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya cuenta con una comisión especializada en este área sanitaria, donde cualquiera puede recibir información sobre cada uno de los procesos así como los centros especializados en los que los usuarios pueden encontrar ayuda.

La mayoría de las patologías a las que se enfrentan estos profesionales tienen que ver con la reeducación del suelo pélvico. Así, es muy importante el trabajo que se realiza durante el parto, para preparar el nacimiento del bebé, y prevenir las posibles secuelas, evitar daños en la espalda o columna vertebral, prevenir la diástasis, etcétera.

Este trabajo se refuerza después, en el

posparto, haciendo especial hincapié en la reeducación postural del perineo y especialmente en la prevención y el tratamiento de la incontinencia urinaria. Un problema común, pero al que es relativamente fácil poner freno, gracias a la fisioterapia.

## LA INCONTINENCIA

La incontinencia es la pérdida de orina involuntaria que se produce por diversas situaciones: deporte, embarazo, parto, posparto y menopausia. Si bien hoy en día existen algunas técnicas quirúrgicas que hacen desaparecer por completo este problema —que afecta a más de dos millones de personas en toda España—, fuentes del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya manifiestan que **“la prevención es el tratamiento más eficaz”**. Según la misma fuente, ésta **“consiste en aprender a realizar ejercicios y conocer bien la contracción de la musculatura del suelo pélvico (que es el conjunto de músculos que rodean la pelvis) sin el trabajo de las nalgas y los abdominales”**. En cualquier caso, la fisioterapia ayuda a la mujer a realizar adecuadamente la tonificación de estos músculos.

A la hora de escoger un centro donde realizar este tipo de ejercicios, la oferta es amplia. En la actualidad existen clases especializadas tanto en clínicas médicas, co-



Una fisioterapeuta imparte una clase magistral.

mo centros de fisioterapia o centros de estética y bienestar. Eso sí, un portavoz del colegio profesional incide en la **“importancia de verificar que el trabajo lo realiza un fisioterapeuta debidamente titulado y colegiado”**.

Por otro lado, y haciendo referencia a otras etapas de la vida de la mujer, como por ejemplo la menopausia, también es muy importante acordar una cita con el fisioterapeuta para prevenir otro tipo de problemas, como la artrosis y la osteoporosis o, llegado el caso, minimizar sus efectos aumentando la calidad de vida y bie-

## LA VENTAJA

**LOS FISIOTERAPEUTAS PUEDEN AYUDAR A REDUCIR LOS EFECTOS DE LA MENOPAUSIA**

nestar del paciente.

Además de estas áreas de trabajo propias de la mujer, la fisioterapia ayuda a aumentar el nivel de vida y bienestar de los ciudadanos en general. Dejando a un lado las terapias manuales, posiblemente las más conocidas por la mayoría de la población, son muchas las especializaciones propias de la profesión. Entre éstas otras destacan la fisioterapia pediátrica, respiratoria, geriátrica, la acupuntura y otras terapias alternativas, la ortopedia y traumatología, la neurología, la hipoterapia, etcétera. ☉