



**FRANCISCO PAJARES FISIOTERAPEUTA**

## «La menopausia es un aviso del cuerpo para empezar a cuidarse»

CRISTINA TIRRAU

El cese de la actividad ovárica y el déficit hormonal consecuente produce en las mujeres importantes secuelas que pueden evitarse o aliviarse. Es la opinión del fisioterapeuta y osteópata Francisco Pajares, que junto con la fisioterapeuta Laura Moraleda acaba de publicar el libro *Cómo prevenir y tratar las secuelas de la menopausia*.

— **Viendo los problemas que puede acarrear la menopausia, ¿hay algo bueno en ella?**

— La menopausia es una etapa fisiológica y natural en la mujer. La forma de estar preparada para superarla es conocer sus consecuencias y realizar una prevención. Normalmente somos bastante dejados con nuestro cuerpo. Al involucranos en las secuelas de la menopausia, adoptamos unos hábitos que nos servirán para el resto de nuestra vida.

— **Definamos este crucial momento**  
— La menopausia supone el fin de la función reproductiva de la mujer. Cesa la actividad ovárica y dejan de producirse dos tipos de hormonas, los estrógenos y los gestágenos, encargadas de estimular el desarrollo y el mantenimiento de los caracteres sexuales secundarios femeninos, los que aparecen después de nacer.

— **La menopausia, ¿es una revolución en el cuerpo y la mente de la mujer?**

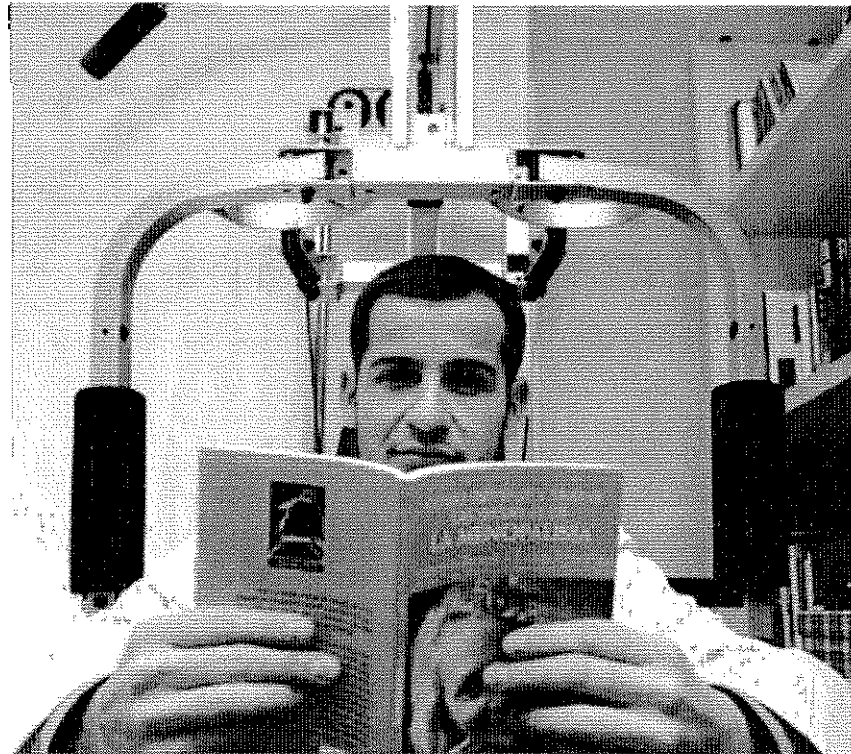
— Es un proceso con grandes consecuencias. El cuerpo está más adaptado para iniciar la primera regla que para dejar de tenerla.

— **El cuerpo, ¿no es sabio en el caso de la menopausia?**

— La edad en que hoy vivimos ha aumentado mucho respecto a años atrás. Los efectos de la menopausia comienzan entre los 45 y los 55 años, aproximadamente. Según vivimos más, notamos más las consecuencias.

— **¿Por qué se decidió a estudiar la**

Recomienda prevenir las consecuencias del cese de la función ovárica con suave ejercicio y dieta sana



Francisco Pajares en su consulta madrileña. (DANIEL G. LÓPEZ)

**menopausia?**

— La idea de este libro comenzó con el inicio de la menopausia en mi madre.

— **¿Cómo afectó a su madre esta etapa?**

— Observé la negativa influencia que la menopausia estaba ejerciendo en su calidad de vida.

— **¿Qué le llamó la atención?**

— Observé que se producían secuelas vasomotoras como los bochornos y el insomnio. También aparecieron secuelas psicológicas, en forma de cierta tendencia a la depresión. Empecé a estudiar el tema y descubrí que hay remedios físicos que pueden ayudar muchísimo a paliar estas secuelas.

— **¿Se pueden prevenir los efectos**

**negativos de la menopausia?**

— Cualquier hecho que nos suceda en la vida hay que afrontarlo de forma positiva. Con algunas pausas, podemos minimizar y prevenir los efectos negativos sobre la salud de la mujer.

— **La menopausia, ¿se anuncia con distintos síntomas?**

— El climaterio es una etapa que

dura entre 10 y 15 años y en ella se produce la menopausia, un concepto que se refiere únicamente a la última regla que la mujer tiene.  
— **Hay un período que envuelve a ese momento...**

— La menstruación no se interrumpe de forma brusca, sino que lo hace a lo largo de uno o dos años. Aunque algunos de sus síntomas se asemejen a los de la vejez, esta etapa es muy posterior.

— **¿Las principales secuelas de la menopausia?**

— A corto plazo aparece el bochorno, los sofocos, el insomnio. Puede haber cefaleas y alteraciones digestivas. Dentro de las afecciones psicológicas están los cambios de humor, la ansiedad, la irritabilidad, la pérdida de capacidad de concentración, la disminución de la libido o pequeñas depresiones.

— **Describe también secuelas a medio plazo...**

— Son los problemas musculoesqueléticos, que debilitan estos sistemas y provocan lesiones como la fibromialgia.

— **Y hay secuelas a largo plazo...**

— Se manifiestan a largo plazo, pero comienzan desde el principio del déficit hormonal. Son secuelas óseas como la osteoporosis, fracturas vertebrales o artrosis. También hay de tipo vascular, como las cardiopatías isquémicas y los accidentes cerebro vasculares. Y también están las secuelas urogenitales.

— **¿Cuidados básicos para prevenir dificultades?**

— En medicina se dice que la ley de la arteria es absoluta. Cualquier alteración de la circulación de la sangre afectará al resto del cuerpo. Y para prevenir este problema, las recomendaciones son conocidas: dieta sana, ejercicio aeróbico —andar a buen ritmo 30 minutos al día, por ejemplo— y evitar hábitos nocivos como el tabaco, el alcohol o el sedentarismo.

— **La terapia de restitución hormonal, ¿está siendo un camino equivocado?**

— Tiene su lógica. Si en la etapa de la menopausia disminuyen las hormonas femeninas, inyectando éstas acabarían los problemas. Pero no ha sido exactamente así. El tratamiento hormonal supone una mejora tremenda. Pero aumenta la probabilidad de sufrir enfermedades como el cáncer de mama o de útero, así como el desarrollo de coágulos. Es necesario un minucioso estudio para valorar