



Cinco indicios insospechados de menopausia.

Los cambios hormonales nos 'tocan' todo el cuerpo

TRATAMIENTOS

Ni automedicarse... ni 'autosuplementarse'

Llevamos años oyendo que no hay que automedicarse, que primero consultemos a nuestro médico de cabecera para que nos dé el visto bueno. Y en menopausia habría que añadir que tampoco nos 'autosuplementemos'. Aunque el mercado está lleno de opciones para todo tipo de síntomas, lo mejor es acudir a nuestro ginecólogo y contarle lo que nos pasa. «Si no tienes deficiencia de vitamina D, por ejemplo, ¿por qué vas a tener que tomar un suplemento?», se pregunta el especialista Pablo Cañas.

Primero hay que ver qué nos pasa, luego mirar si nos falta algo y luego, encontrar una solución «con evidencia científica». Tampoco recomienda que nos hagamos las valientes con los síntomas: «La mujer que tiene síntomas menopáusicos moderados o fuertes que alteran su calidad de vida, debería consultar. Y si no hay contraindicaciones, deberíamos proponer un tratamiento para que mejore».

JULIA FERNÁNDEZ



La menopausia ha pasado de ser un tabú a convertirse en un tema de conversación habitual, sobre todo cuando se rondan los 40. Y precisamente por esto también ocurre que vamos 'aprendiendo' cosas de ella. Por ejemplo, sobre sus señales. Todos relacionamos este periodo con los sofocos. Son el síntoma rey, sí, pero no el único. «No todas las mujeres van a tener ni los mismos ni en la misma intensidad», confirma Pablo Cañas, ginecólogo de la red IMQ y uno de los especialistas de la Clínica Bilbao. Ocho de cada diez mujeres en este periodo van a sentir manifestaciones de esta transición en mayor o menor medida, pero quizá no las mismas.

Así, hay un listado de signos tan dispares como llamativos: desde quien tiene más dolores de cabeza hasta quien nota más los olores, pasando por dificultades para recordar cosas... ¿Todos son 'culpa' de la menopausia? «Los receptores de estróge-

nos están en distintas partes del cuerpo», explica el ginecólogo. Así que el descenso de esta hormona nos 'toca' por varios flancos. Pero es que, además, «unos síntomas pueden llevar a otros». Con la ayuda de Cañas vamos a ver cuáles son esas manifestaciones que quizá no sabíamos que tenían que ver con la menopausia.

La niebla mental es real

Algunas mujeres llegan a la menopausia y empiezan a olvidarse de cosas: nombres de objetos, de personas, citas... Piensan que puede ser por la edad, pero lo cierto es que aquí las hormonas nos la juegan un poco. «Hay muchos receptores de estrógenos en el sistema nervioso central e influyen en los neurotransmisores, en las enzimas que catabolizan esos neurotransmisores, y que puede relacionarse con problemas cognitivos», detalla Cañas. Pero también puede ocurrir que estos despistes tengan que ver con los sofocos, «sobre todo con los nocturnos». Al «influir en el descanso y en la calidad del sueño, pueden producir una alteración cognitiva puntual en esta etapa».

Más dolores de cabeza

Para las mujeres migrañosas, la menopausia siempre se ha presentado como una etapa dulce porque se supone que beneficia a esta dolencia. Pero esto no son matemáticas. También puede ocurrir precisamente lo contrario: cefaleas y migrañas más frecuentes. Va encadenado también a otro síntoma: el omnipresente sofoco. «Se ha estudiado que durante el mismo se produce un vasoespasmio de la circulación cerebral, que, casualidad, es un efecto compartido con el vasoespasmio que se ve en las migrañas. Es un mecanismo común. Los cambios vasculares de los sofocos pueden también ser un motivo de migraña o cefalea», señala el especialista. Y también el hecho de no descansar adecuadamente por el sofoco nos predispone a dolores de cabeza.

Sí, puedes sufrir acné

La publicidad de las cremas orientadas a mujeres a partir de los 50 hacen hincapié en dos cosas: arrugas y sequedad. Además de por el propio envejecimiento, estas características son efecto de los cambios hormonales de la menopausia. «La falta de estrógenos

altera la producción del colágeno y produce deshidratación», señala Cañas. Pero «un desbalance entre los estrógenos y los andrógenos» también pueden producir brotes de acné, «que el pelo se nos vuelva fino, que se caiga, que nos salga vello facial...».

Cambios en el olfato

La menopausia también puede transformar la percepción de los olores e, incluso, el propio olor corporal. Vayamos con lo primero, que está relacionado con los cambios del sistema nervioso central. «Tenemos receptores estrogénicos en el bulbo olfatorio, por eso podemos notar cambios en la intensidad con que percibimos los olores», apunta el ginecólogo. —¿Y lo de oler peor una misma? —Tiene que ver con los sofocos, que implican también mucha sudoración. Igualmente, se ha vis-

to que aumenta la producción de las glándulas apocrinas, que concretamente están en las axilas y el área genital. Producen una secreción más lípida, más grasa. A lo que se unen los cambios estrogénicos, que afectan a la piel y modifican su microbiota, las bacterias que tenemos en ella.

¿Digestiones más pesadas?

Otro síntoma que relatan algunas mujeres en esta etapa es que sufren problemas estomacales que no tenían: digestiones pesadas, mayor hinchazón... A Cañas no le suena raro, y, aunque no ha encontrado muchos estudios sobre el tema, le encuentra explicación en que si los cambios hormonales alteran la microbiota de la piel, puede ocurrir lo mismo con la intestinal. Además, no hay que olvidarse, recuerda, que en la zona de la cintura hay muchos receptores estrogénicos. Así que al descender esta hormona, todo 'sufre', no solo provoca que se nos fije más grasa. Por cierto, que relacionado con las digestiones, Cañas nos avisa de algo: hay que mejorar la alimentación y beber más agua porque durante la menopausia «perdemos el instinto» de hacerlo.

«Los receptores de estrógenos están en distintas partes del cuerpo»