

L a menopausia,

¿Es una enfermedad?

La menopausia, también conocida como climaterio o cambio de vida, es, en sentido estricto, el fin de la menstruación. Este cambio no sucede de un día para otro sino que pasa por un proceso de transformaciones causadas por la disminución progresiva de las funciones reproductivas. Se inicia generalmente entre los 40 y los 50 años, pero existe un amplio margen de variabilidad. En algunas mujeres que han tenido infecciones graves o que han padecido tumores, desnutrición, estados emocionales particularmente difíciles, ciertas intervenciones quirúrgicas, o que se han visto expuestas a radiaciones excesivas, la menopausia puede presentarse antes de los cuarenta. De hecho, la menopausia es una experiencia diferente para cada mujer, dependiendo de las condiciones físicas, psicológicas y sociales en las que se encuentre en esta etapa.

A nivel fisiológico, ocurre lo siguiente: poco a poco disminuye la producción de estrógenos y progesterona, lo que va ocasionando que disminuya también la producción de óvulos maduros, por lo que los sangrados menstruales comienzan a ser irregulares y otras expresiones del mismo proceso empiezan a aparecer. Las estructuras vulvares pierden grasa y elasticidad, se atrofian las mucosas de la vagina causando resequedad y decoloramiento. La piel, en general, pierde tersura y pueden aparecer los clásicos bochornos y sudoraciones. Este proceso puede durar de dos a diez años.

Desgraciadamente, casi todas las mujeres hemos oído tantas historias acerca de la menopausia que esto hace que la temamos como a un terrible maleficio del que no podemos escapar. Estos mitos también nos llevan a la autosugestión, lo que en ocasiones aumenta en realidad las molestias o nos hace asumir actitudes negativas. Algunas mujeres sufren intensas perturbaciones emocionales al considerar que han entrado a la vejez. Las hay que abandonan muchas de sus actividades vitales y, a veces, hasta dejan de tener relaciones sexuales con su pareja, o bien tratan de aferrarse a una juventud que, según ellas, se aleja.

Es importante que la mujer al llegar a la menopausia, busque el apoyo y la orientación de su médico de confianza, así como de amigas que estén en el mismo caso, para que se convenza de que, mientras más consciente sea y mejor preparada esté, experimentará menos molestias, ya que los cambios que va a vivir no tienen por qué interferir en sus actividades cotidianas ni en



Foto de Rosa María Roffiel.

sus relaciones sexuales.

Para toda mujer que llega a esta etapa natural de la vida, recomendamos:

- Hacerse un papanicolau cada seis meses.
- Analizar su nivel de estrógenos en la sangre, ya que las glándulas suprarrenales de algunas producen suficiente estrógeno para prevenir los síntomas de la menopausia.
- Tomar la menor dosis posible de hormonas para controlar los síntomas, y por el periodo más corto posible.
- Pedir auxilio psicológico si se presenta un cuadro de infelicidad.

* Maestra, integrante del Taller del Chopó.

• Se ha descubierto que una de cada cuatro mujeres que pasaron ya la menopausia pierde el contenido mineral de sus huesos y llega a padecer osteoporosis (debilitamiento óseo) que generalmente se trata con estrógenos, los cuales aumentan los riesgos de cáncer uterino.