

# LA MENOPAUSIA

Por: Dr. Alejandro Sánchez Almanza

## INTRODUCCIÓN

El significado literal del término "menopausia" se refiere sólo al último periodo menstrual.

En griego significa Mes y Terminación.

Es el cese definitivo de la función ovárica (producción de óvulos y secreción de hormonas femeninas). Externamente se traduce en la desaparición del período menstrual ,y el fin del ciclo de la fertilidad.

La menopausia se inicia con la última menstruación y este hecho se comprueba cuando no se produce flujo menstrual durante al menos los 12 meses siguientes.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la menopausia, como el "cese permanente de la menstruación, como resultado de la pérdida de la actividad folicular ovárica.

La edad promedio es aproximadamente entre los 45 y 55 años, con una media alrededor de los 50 años de edad y forma parte de la evolución orgánica y fisiológica normal en la mujer.

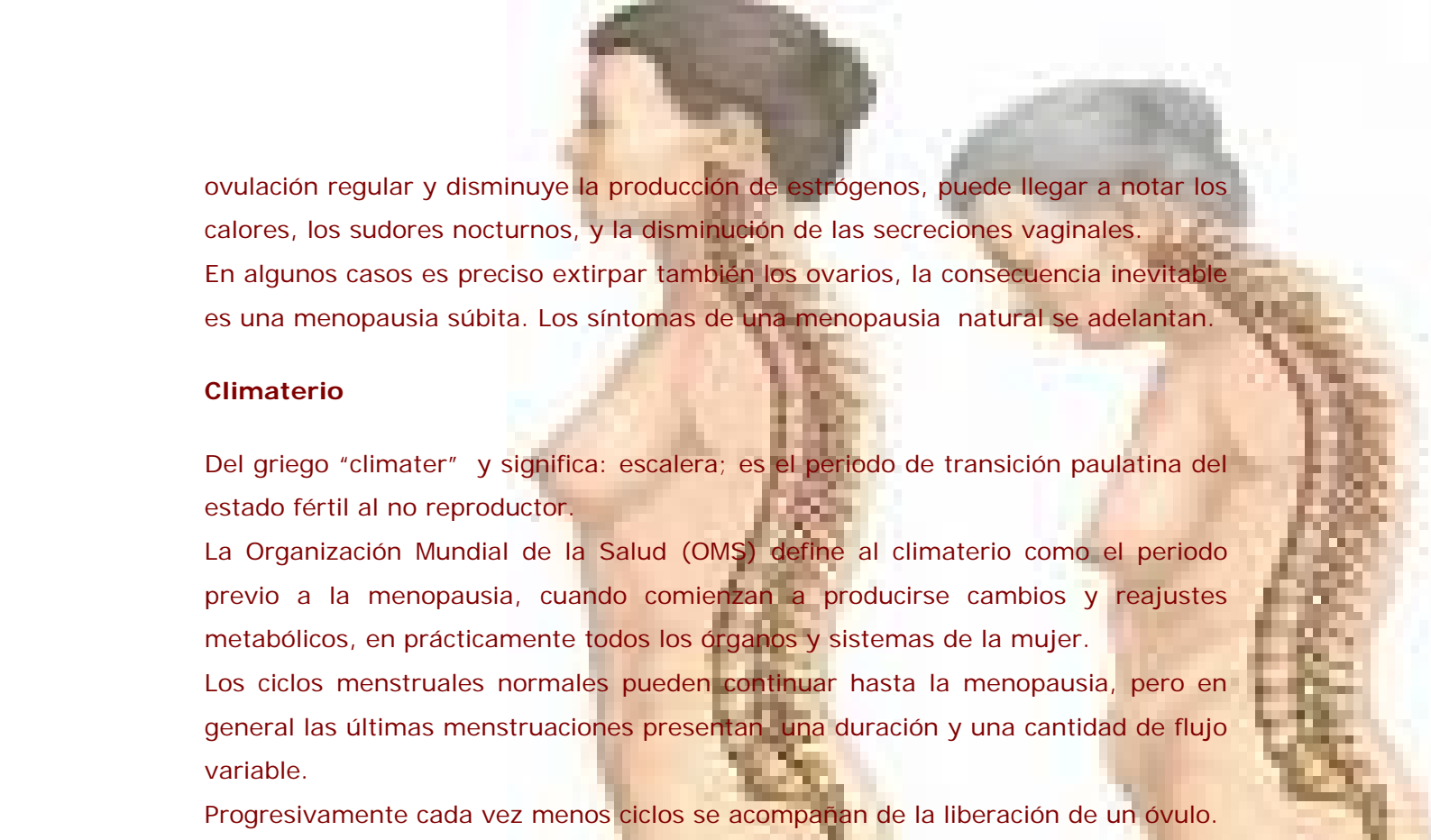
## Menopausia Prematura

Se considera prematura cuando inicia antes de los 40 años, se relaciona como resultado de un procedimiento quirúrgico, de una enfermedad de origen genético o natural, trastornos autoinmunes, en los que se producen anticuerpos que pueden lesionar a varias glándulas entre ellas, los ovarios o tratamientos con quimioterapia o radioterapia para tratar algún tipo de cáncer.

También puede resultar de una cirugía, (ooforectomía) extracción de ovarios. En la menopausia prematura los valores de estrógenos son bajos, sin embargo la concentración de las hormonas hipofisiarias (gonadotrópicas), sobre todo el folículo estimulante (FSH), son altos porque la hipófisis trata de estimular a los ovarios.

## Menopausia Artificial

Aquellas mujeres que han sufrido una histerectomía, (extirpación del útero) y conservan los ovarios, dejan de menstruar, se la llama artificial porque el nivel de hormonas ováricas se mantiene hasta la edad de la menopausia, cuando cese la



ovulación regular y disminuye la producción de estrógenos, puede llegar a notar los calores, los sudores nocturnos, y la disminución de las secreciones vaginales. En algunos casos es preciso extirpar también los ovarios, la consecuencia inevitable es una menopausia súbita. Los síntomas de una menopausia natural se adelantan.

### **Climaterio**

Del griego “climater” y significa: escalera; es el periodo de transición paulatina del estado fértil al no reproductor.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al climaterio como el periodo previo a la menopausia, cuando comienzan a producirse cambios y reajustes metabólicos, en prácticamente todos los órganos y sistemas de la mujer.

Los ciclos menstruales normales pueden continuar hasta la menopausia, pero en general las últimas menstruaciones presentan una duración y una cantidad de flujo variable.

Progresivamente cada vez menos ciclos se acompañan de la liberación de un óvulo. Con el paso del tiempo, los ovarios responden cada vez menos a la estimulación que ejercen la hormona luteinizante y la hormona folículo estimulante, segregadas por la hipófisis, en consecuencia, los ovarios forman progresivamente menos cantidad de estrógenos y progesterona y la ovulación finalmente se detiene.

Al cesar la ovulación, el organismo necesita de cierto tiempo y en algunos casos necesita de tratamientos para restaurar su equilibrio corporal.

### **Posmenopausia**

Es el periodo posterior a la menopausia en el cual pueden aparecer ó continuar síntomas atribuibles al desequilibrio hormonal.


**“Para comprender los cambios que se producen a nivel hormonal en la menopausia, es necesario conocer los que se producen en un ciclo menstrual”.**

### **Hormonas y Ciclo Menstrual**

Las hormonas son sustancias químicas que actúan como “mensajeras”, envían y reciben información de diferentes órganos, son agentes de integración del organismo, pueden estimular ó pueden inhibir.

Las hormonas son producidas por las glándulas de secreción interna, estas las vierten a la sangre y a través de ella llega a todo el organismo.

Sólo se necesitan pequeñas cantidades de hormonas para activar o desactivar la regulación de determinados sistemas.



Los ovarios son las principales glándulas sexuales femeninas, son dos y tienen el tamaño de una almendra, ubicados a ambos lados del útero, se conectan con él, a través de las trompas de Falopio.

Tienen una función doble, generar óvulos y elaborar tres clases de hormonas: estrógenos, progesterona y andrógenos.

Las mujeres nacemos con alrededor de dos millones de óvulos en nuestros ovarios; después del nacimiento no se forman más.

Sólo utilizamos 400 óvulos durante nuestra vida reproductiva, por lo general uno (a veces dos) en cada ciclo menstrual.

La glándula hipófisis o pituitaria, en su lóbulo anterior, recibe mensajes químicos enviados desde el hipotálamo (sistema nervioso) y segrega dos hormonas gonadotrópicas: la Folículo Estimulante (FSH) y la Luteinizante (LH).

La Folículo Estimulante induce a la formación de folículos en los ovarios y la Luteinizante estimula la formación de hormonas ováricas (estrógenos y progesterona) tras la ovulación e induce la etapa de lactancia.

A su vez, los niveles de estrógenos y progesterona liberados en la corriente sanguínea regulan la cantidad de (FSH) Y (LH) segregadas.

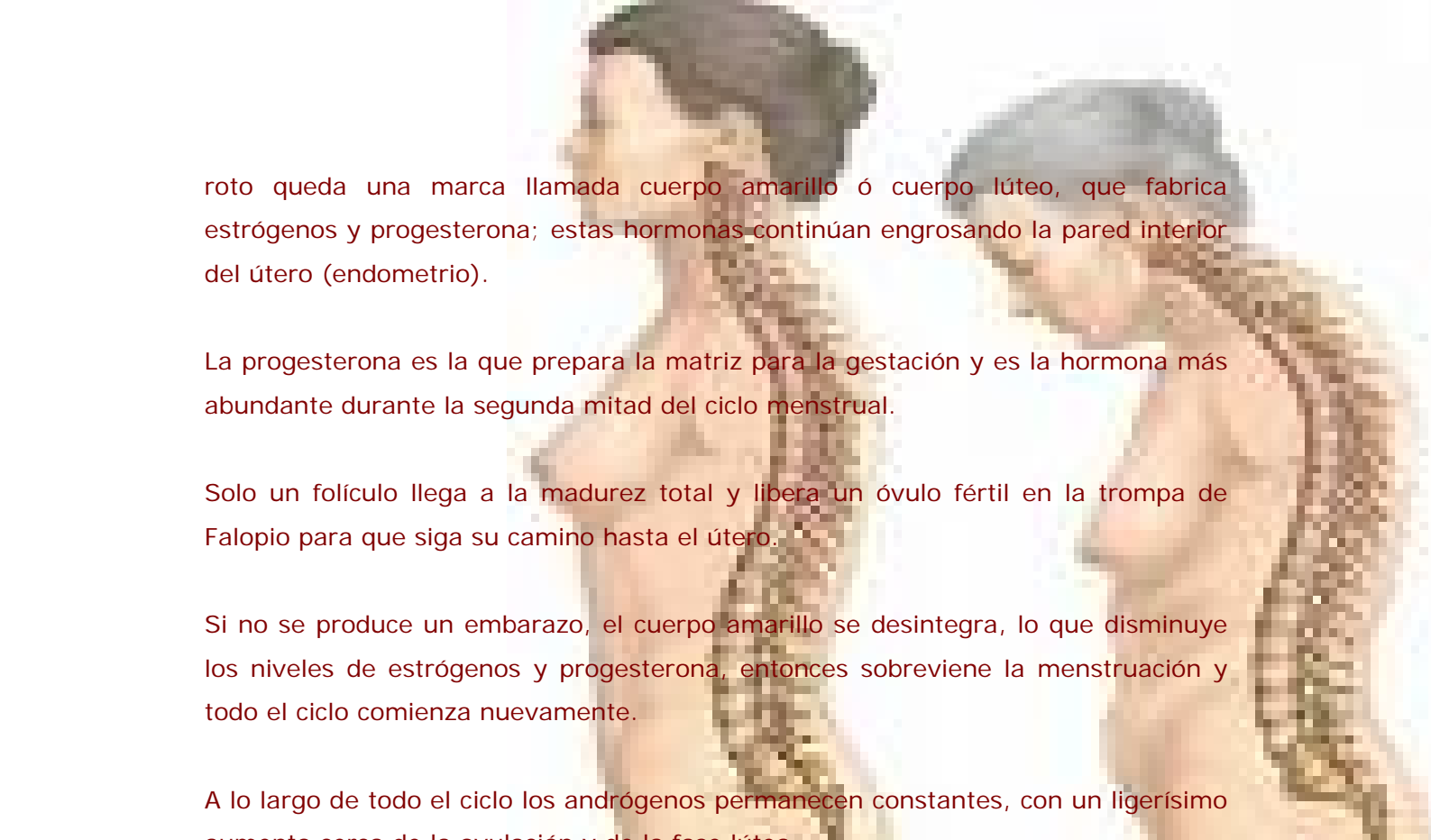
De este modo un mecanismo de retroalimentación equilibra las cantidades de hormonas durante el ciclo menstrual.

El útero es un órgano en forma de pera que desarrolla un recubrimiento de células y vasos sanguíneos (el endometrio) cada mes, durante los años fértiles.

La menstruación se produce cuando se descama el recubrimiento del útero.

Durante la primera mitad del ciclo, la hormona folículo estimulante logra que un grupo de folículos comience a crecer en el ovario. Dentro de cada folículo existe un óvulo sin madurar aumentando los niveles de estrógenos.

Entre el día 13 y 14 del ciclo, comienza el pico de la hormona Luteinizante (segregada también por la hipófisis), ella es la que desencadena la ovulación, al romper el folículo y dejar salir el óvulo maduro. En el ovario en el lugar del folículo



roto queda una marca llamada cuerpo amarillo ó cuerpo lúteo, que fabrica estrógenos y progesterona; estas hormonas continúan engrosando la pared interior del útero (endometrio).

La progesterona es la que prepara la matriz para la gestación y es la hormona más abundante durante la segunda mitad del ciclo menstrual.

Solo un folículo llega a la madurez total y libera un óvulo fértil en la trompa de Falopio para que siga su camino hasta el útero.

Si no se produce un embarazo, el cuerpo amarillo se desintegra, lo que disminuye los niveles de estrógenos y progesterona, entonces sobreviene la menstruación y todo el ciclo comienza nuevamente.

A lo largo de todo el ciclo los andrógenos permanecen constantes, con un ligerísimo aumento cerca de la ovulación y de la fase lútea.

Así es el ritmo del ciclo menstrual durante los años fértiles.

### **Variaciones en el Sangrado**

Estas se producen por ausencia de ovulación; es normal que al comienzo las menstruaciones sean impredecibles, más frecuentes y con sangrados que pueden ser abundantes, después van siendo cada vez más escasas y más distantes.

A veces simplemente presenta manchas durante uno ó dos meses. Lo que resulta más molesto para la mujer y preocupa a los médicos es el sangrado abundante y frecuente, sobre todo si es irregular porque puede causar anemia o puede ser el resultado de una fibrosis uterina o de un cáncer de útero.

En este caso los médicos recomiendan una pequeña intervención quirúrgica (conocida como dilatación o curetaje) para controlar el sangrado y descartar la posibilidad de un cáncer, (en este procedimiento, se retira el endometrio) por succión o por raspado.

Otra forma, suele recomendarse un suplemento hormonal llamado progestina, similar a la progesterona secretada por el ovario y estabiliza el desarrollo del endometrio, el organismo responde como si se hubiera producido la ovulación.

La fibrosis uterina puede producir sangrado abundante; los fibromas son crecimientos irregulares del músculo uterino, llamados también miomas o

fibromiomas. Su desarrollo es estimulado por las hormonas ováricas, sobre todo por el estrógeno. Generalmente se achican después de la menopausia.

Algunos remedios naturales pueden ayudar a restablecer el equilibrio hormonal y el flujo menstrual anormal.

- 1. Disminución de tensiones emocionales.**
- 2. Dejar de fumar.**
- 3. Dejar el alcohol.**
- 4. Reducir la cafeína.**

1. Cuando experimentamos emociones fuertes y prolongadas, la región del cerebro que controla la función ovárica (hipófisis) puede dejar de funcionar normalmente, la ovulación puede ser irregular y se pueden producir varios problemas hormonales (pueden cesar por completo las menstruaciones).
2. Es frecuente que las fumadoras presenten problemas por sangrados anormales, la nicotina y el monóxido de carbono entran al torrente sanguíneo, llegan al ovario e interrumpen la ovulación. Las fumadoras empiezan la menopausia a una edad más temprana, pueden tener más síntomas y además el cigarrillo afecta a las glándulas suprarrenales y al sistema nervioso central (produciendo tensión, pulso acelerado y agotamiento); todos estos factores llevan a la mujer a presentar un sangrado irregular.
3. El alcohol en grandes cantidades tiene un efecto tóxico en muchos de los sistemas orgánicos. Afecta a los ovarios reduciendo la ovulación y a la producción de hormonas con sangrados irregulares que por lo general se normalizan al dejar de beber.
4. La cafeína se encuentra en el café, el té, algunas bebidas gaseosas a base de cola y en el chocolate. El consumo excesivo de cafeína durante la edad madura, puede producir una sensación de constante nerviosismo e hipersensibilidad a los estímulos; esta tensión nerviosa crónica puede dar lugar a trastornos en la producción de hormonas e irregularidades menstruales. Es frecuente que quienes ingieren grandes cantidades de café o té sean también fumadoras y que utilicen el alcohol para calmar sus nervios "producidos por la cafeína".

## ENFERMEDADES RELACIONADAS

### Osteoporosis (Definición)

Se caracteriza por la paulatina disminución de la masa ósea, literalmente significa "huesos porosos," porque no tiene una imagen compacta al observarlos a través de una radiografía. Esto hace que los huesos sean más frágiles y propensos a las fracturas

Afecta al 50% de las mujeres mayores de 50 años, y se la llama silenciosa porque los síntomas aparecen cuando la osteoporosis lleva 10 años de progresión. Aparece dolor y deformaciones cuando la reducción de densidad ósea es tan importante que los huesos se fracturan o aplastan.

Afecta en mayor medida a mujeres posmenopáusicas, aunque también se presenta en hombres a partir de los 50 años.

Al momento de la menopausia se produce una disminución en la producción de estrógeno. Este juega un papel importante en la preservación de la fortaleza de los huesos, porque los protege contra la pérdida excesiva de calcio. Si el estrógeno no abunda, los huesos se disuelven con más rapidez y su recalcificación es más lenta, por eso en la mujer los huesos se tornan más blandos, débiles y propensos a la fractura.

La osteoporosis puede ocasionar también la pérdida de los dientes; el debilitamiento de la estructura ósea de los maxilares lleva al aflojamiento y por último su pérdida.

### Osteoporosis (Clasificación)

**Hay dos tipos de osteoporosis:**

**Tipo 1:** Está relacionada con la deficiencia de estrógenos. Ocurre entre los 50 y 70 años de edad y puede llevar a fracturas y aplastamientos de la columna vertebral.

**Tipo 2:** Ocurre a partir de los 70 años de edad y se asocia a fracturas de caderas y de la columna vertebral. Se encuentra baja en sangre la vitamina D y disminuye la absorción de calcio por los huesos, y también aparece una leve disminución de la hormona paratiroidea.



## Factores que aumentan el riesgo de Osteoporosis

- 1) Antecedentes de osteoporosis en la familia.
- 2) Déficit de calcio en la dieta.
- 3) Estilo de vida sedentario.
- 4) Etnia blanca u oriental.
- 5) Constitución delgada con huesos pequeños.
- 6) Deficiencia de estrógeno en mujeres con menopausia antes de los 45 años, ya sea naturalmente o como resultado de extirpación quirúrgica de ovarios.
- 7) Deficiencia de estrógeno como resultado de amenorrea (ausencia anormal de la menstruación, no relacionado con la menopausia)
- 8) Tabaquismo.
- 9) Alcoholismo (porque tiene un efecto directo en los osteocitos, impidiendo el desarrollo de hueso nuevo).
- 10) Uso prolongado de ciertos fármacos, incluyendo hormona tiroidea, glucocorticoides, antiácidos.
- 11) Enfermedades que afectan al esqueleto: hipertiroidismo, diabetes, artritis reumatoidea, cirrosis.
- 12) Mujeres con diarrea crónica, colitis ulcerosa, o enfermedad de crohn, absorben menos calcio y pierden más calcio.

## Formas de Prevención

La alimentación puede ayudar a prevenir la osteoporosis; es recomendable ingerir a diario alrededor de 1100 mg de calcio; si se consumen productos lácteos fortificados se puede llegar más fácilmente a esa cantidad.

### Referencia:

100 gr. de queso semiduro magro (6% de grasa) 900 mg.

100 gr. de queso fresco magro (6% de grasa) 600 mg.

Un pote y medio de yogur fortificado con calcio 1200 mg.

180 gr. de queso port salud 1500 mg.

### También es posible tener huesos fuertes sin lácteos.

4 cucharadas soperas de semillas de amapola o de sésamo, más ensalada verde, más tres sardinas 1000 gr.

Recientemente se ha podido determinar que la sal (cloruro de sodio) hace que los riñones eliminen una mayor cantidad de calcio en la orina; esta pérdida continuada de calcio puede contribuir a la osteoporosis.

#### **Prevención:**

- 1) Consumir alimentos con baja cantidad de grasa y alto contenido de fibra y calcio.
- 2) Realizar ejercicios ajustados a la edad y estado de salud.
- 3) Mejorar hábitos reduciendo al mínimo el consumo de cafeína, alcohol, y tabaco.
- 4) Tomar sol mínimo 10 minutos al día, (recordar los horarios prohibidos entre las 11hs y 16 hs).
- 5) Consultar al médico para una orientación personalizada y ajustada al estado de salud.

#### **Afecciones Cardíacas y Circulatorias.**

##### **Definición:**

Las afecciones cardíacas y circulatorias aumentan después de la menopausia. Hasta ese momento el riesgo de infarto entre las mujeres, comparado con el de los hombres es menor. Después de los 55 años las posibilidades de esta afección son iguales en ambos sexos.


El nivel de lípidos en la sangre aumenta y también las alteraciones vasculares de carácter aterosclerótico. Suele diagnosticarse una presión sanguínea alta.

Los estrógenos tienen, hasta llegar a la menopausia, un efecto protector, por este motivo algunos médicos son de la opinión de administrar estrógenos. Otros proponen conseguir el mismo efecto protector practicando una actividad deportiva, que actuara positivamente sobre el metabolismo de los lípidos y reducirá el riesgo de trombo embolia.

Las concentraciones de glucosa en ayunas y la resistencia a la insulina aumentan después de la menopausia.

Estos cambios se asocian con un aumento del riesgo cardiovascular. El riesgo de desarrollar cardiopatías coronarias es mayor en mujeres diabéticas





postmenopáusicas que en hombres diabéticos. Se asocia con concentraciones bajas de lipoproteína de alta densidad (HDL), elevadas concentraciones de triglicéridos, y elevada presión sanguínea.

La combinación de una dieta baja en grasas, con alto contenido de fibra y un programa de ejercicios, regular y vigoroso, tiene un efecto sorprendente en el corazón. El ejercicio incrementa la eficiencia del bombeo cardíaco, lo que aumenta el volumen de sangre que llega al sistema circulatorio con cada contracción y aumenta el suministro de oxígeno a los músculos; por consiguiente, aumenta la capacidad sin experimentar cansancio.

Ayuda a quemar calorías que de lo contrario se almacenarían en forma de grasa.

### **Factores de Riesgo**

- 1) Una dieta rica en grasas saturadas en colesterol y calorías.
- 2) Elevada presión sanguínea (hipertensión arterial).
- 3) Tabaco.
- 4) La obesidad.
- 5) Un historial familiar de ataques cardíacos y de enfermedades cardíacas.
- 6) La vida sedentaria.
- 7) Las tensiones psicosociales (el estrés hace aumentar la producción de colesterol interno)
- 8) La diabetes.
- 9) La falta de estrógenos.

La falta de estrógenos origina un aumento del colesterol, diabetes Mellitus, obesidad, y tensión arterial,

Factores que inciden en enfermedades como el infarto de miocardio, angina de pecho, vascular cerebral, arteriosclerosis.

### **MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LA MENOPAUSIA Y LA SALUD**

Ninguna mujer sabe de antemano cómo será su menopausia; ninguna lo puede prever, sólo tomar precauciones y prepararse para cuando llegue.

## Tratamiento Natural

La buena alimentación es uno de los puntos importantes para la prevención ya que las hormonas se forman a partir de los componentes básicos de la comida y, si falta aunque solo sea un elemento nutritivo el resultado podría ser una deficiencia o un desequilibrio hormonal. La importancia de una dieta equilibrada también es porque con la edad el proceso de descomposición y eliminación (metabolismo) de las sustancias se hace más lento.

La combinación de una dieta baja en grasas, con alto contenido de fibra, calcio, vitaminas, y minerales, proteínas, todos ellos pueden ser muy útiles para evitarse muchos problemas de salud:

**La familia de los cereales incluyen:** trigo, centeno, arroz, avena, cebada, maíz, arroz integral etc.

Las ventajas medicinales de los cereales es que contienen fibras, estas alivian el estreñimiento, las personas que consumen una dieta con alto contenido en fibras tienen menor riesgo de presentar cáncer del colon y tienen menos problemas por enfermedades gastrointestinales como la diverticulitis, la hernia hiatal, y la apendicitis,

También tienen niveles de colesterol más bajos, se reduce así el riesgo de infarto de miocardio.

**Los granos:** tienen un alto contenido de proteínas y un bajo contenido de grasa.

**Las verduras:** tienen abundancia en vitaminas y minerales. Algunas verduras como el ajo y la cebolla, protegen contra el infarto, y enfermedades cerebrovasculares. La papa y la batata son una fuente de proteína, vitamina C y potasio, este es un mineral importante para las hipertensas.

**Las frutas:** son una fuente excelente en vitaminas y minerales,

**Las carnes:** no deben ser la protagonista en una comida, para una dieta baja en grasa, el pescado es una de las carnes que tiene un efecto protector contra los infartos debido al tipo especial de grasa que contiene.

**La leche, el yogurt y el queso:** los productos lácteos descremados se recomiendan para la mujer menopáusica por su contenido de calcio.

**Los huevos:** son ricos en proteínas La mayoría de los cardiólogos recomiendan su uso en forma prudente por el alto contenido de colesterol, solo tres o cuatro por semana.



**La vitamina E**, en las mujeres parece tener un efecto estabilizador sobre los niveles de estrógenos.

Una dosis adecuada puede amortiguar los flujos y reflujos hormonales durante la menopausia, aliviando los calores, el nerviosismo, la fatiga, el insomnio, los mareos, las palpitaciones.

**El exceso de azúcar** es potencialmente peligroso en todo momento pero cuando las hormonas no actúan correctamente, debemos tomar precauciones, ya que una dieta que contenga mucho azúcar puede reducir la velocidad del transporte de las sustancias hormonales hasta en dos tercios en una semana.

- 1) Ingerir 2,5 litros de líquido por día, para hidratar los órganos y la piel, y mejorar el funcionamiento hormonal.
- 2) Disminuir y en lo posible suprimir el consumo de café, tabaco y alcohol.
- 3) Moderar la exposición solar, tomar sol con precaución y con protección y en los horarios permitidos.
- 4) Combatir el sedentarismo, hacer una actividad física regular. Los beneficios del ejercicio incluyen un menor riesgo de enfermedad cardíaca, y de osteoporosis, fortalece la masa ósea, construye masa muscular, (con lo que eleva el ritmo del metabolismo basal y se logra un mejor control del peso corporal). El ejercicio continuado provoca reacciones químicas que cambian la tendencia del cuerpo a almacenar grasas por la de quemar grasas, se logra una mejor apariencia física, menor grado de depresión por el efecto de las endorfinas, una mejoría en el sueño, la gimnasia acelera la circulación, incrementa la absorción de los nutrientes y estimula la producción del colágeno.

Mejora la postura corporal, mejora la calidad de vida, otorgando un sentimiento de bienestar,

Antes de comenzar un programa de ejercicio, conviene consultar al médico para evaluar el estado general de salud.

### **Tratamiento de Reemplazo Hormonal**

El tratamiento de reemplazo hormonal (TRH) consiste en la administración de hormonas en diferentes formas con el fin de tratar y prevenir las complicaciones que provoca la falta de hormonas a partir de la menopausia.

Se presentan en:

Comprimidos de administración oral.

Cremas.

Óvulos vaginales.

Inyecciones.

Parches cutáneos

Las hormonas utilizadas en el tratamiento de reemplazo hormonal son estrógenos sintéticos o una mezcla de estrógenos naturales y equinos, o estrógenos naturales.

El estrógeno que se usa comúnmente es un estrógeno mixto o conjugado derivado de la orina de yeguas preñadas. Los estrógenos sintéticos son más potentes que los conjugados y estos son más potentes que los naturales.

El estrógeno utilizado solo, después de la menopausia, se ha asociado con un mayor riesgo de cáncer uterino. Este riesgo puede reducirse con la toma de una tableta diaria de progestina; durante los últimos diez a catorce días del ciclo, las progestinas son compuestos similares a la progesterona.

### **Beneficios**

- 1) Evita las sofocaciones, cambios de temperatura o sudores bruscos que impiden dormir. El sueño vuelve a ser profundo y relajado, con lo cual mejora el estado de ánimo.
- 2) Mejora la sequedad vaginal, disminuye las infecciones vaginales y evita el dolor en las relaciones sexuales.
- 3) Evita que el hueso siga perdiendo calcio, previene a largo plazo la osteoporosis, haciendo un tratamiento de reemplazo hormonal al comienzo de la menopausia. Durante cinco años, puede ayudar a reducir el riesgo a fracturas óseas y disminuye también la pérdida de estatura. Se considera que los huesos se benefician poco si el TRH se comienza demasiado tarde, ejemplo a los 65 años.
- 4) Tiene efectos beneficiosos para el corazón por cuanto mejora el metabolismo de los hidratos de carbono, de los lípidos, disminuye la concentración de colesterol en la sangre y eleva los triglicéridos, realza la capacidad de las arterias de dilatarse y permite un mayor flujo de sangre hacia el corazón y hacia otros órganos vitales.

Se han comparado mujeres que toman estrógeno después de la menopausia con mujeres que no lo toman; se encuentra que las que lo toman tienen una reducción del 40 al 50 % de riesgo de un ataque cardíaco fatal.

En algunas mujeres esta terapia aumenta el impulso sexual, en otras contribuye a disminuir las fallas de la memoria.

No se ha podido demostrar que los estrógenos ayuden: a evitar arrugas u otros signos de envejecimiento, ni a resolver los problemas de carácter psicológicos.

## Desventajas

### “Riesgos para la Salud”

- 1) **Cáncer de útero, o cáncer de endometrio:** Dado que el estrógeno estimula el crecimiento del revestimiento del útero. Puede desencadenar el desarrollo del cáncer (era una de las consecuencias preocupantes de los años 60-70; se lo administraba solo). En la actualidad el tratamiento se combina con progestina, baja las posibilidades de contraer un cáncer, pero esta combinación puede contrarrestar los posibles beneficios del estrógeno para el corazón y la circulación.
- 2) **Cáncer de mama:** Es la forma más común de cáncer en las mujeres, ciertos tipos de cánceres son estimulados por el estrógeno y la progesterona, se desarrollan más rápidamente cuando circulan en el organismo, porque provocan la proliferación de las células que recubren los conductos galactóforos de los pechos, durante la última parte del ciclo menstrual, cuando el organismo se prepara para el embarazo. Cuando no hay fecundación, las células recién nacidas mueren y los pechos vuelven a su estado anterior. Pero cuando la mujer queda embarazada, estos conductos se especializan en la noble tarea de producir leche y dejan de experimentar esta peligrosa rutina mensual de división y muerte celular. Peligrosa porque el vertiginoso ritmo de reproducción celular que experimentan los conductos galactóforos, de mediar alguna falla en los mecanismos que lo regulan, pueden dar lugar a una proliferación descontrolada de sus células (cáncer).
- 3) **Afecciones hepáticas y de la vesícula biliar.** Los comprimidos orales pueden producir tumores hepáticos, conviene, por lo tanto, que el médico verifique si hay agrandamiento del hígado en las mujeres que utilizan TRH.
- 4) **Litiasis biliar:** Las mujeres que toman estrógenos han demostrado un mayor riesgo de desarrollar enfermedades biliares y pueden agravar litiasis ya existentes. Dado que el efecto del estrógeno sobre la función biliar también se desarrolla en el hígado.
- 5) Cualquiera que tenga **riesgos a cálculos biliares** o que sepa que los tiene, debe evitar el tratamiento o deberá usar dosis muy pequeñas. La terapia de reemplazo de estrógenos puede promover el crecimiento de fibromas ya instaurados. Las mujeres que realizan este tipo de tratamiento, requieren un mayor número de controles médicos.

## Fitoterapia

Son derivados de sustancias naturales tales como plantas, semillas, raíces o cortezas, algunos son centenarios y preceden a la medicina moderna.

Las hierbas medicinales pueden ser muy potentes. Sistema endócrino, "Las plantas que lo regulan"

Estimulación de gonadotropinas: Salvia, Enula, Zorzaparrilla, Azafrán anís.

Inhibidor de gonadotropinas: Lúpulo, lithospermum, officinalis.

Estrogénicas: Angélica, anís, comino.

Antiestrogénicas: Pulsatilla, agnocasto.

Luteotrópica: Zorzaparrilla, alchemila.

Afrodisiácas: Jengibre, menta, ginseng, chino, pino, jazmín.

Anafrodisiácas: Agnocasto, orégano, ylang ylang,

Termorregulación en el sistema Autónomo nervioso: Melisa, pasionaria, meliloto.

## Naturoterapia

Es un conjunto de prácticas que tienen como objetivo ayudar al organismo a curarse a sí mismo por medios exclusivamente naturales.

La naturoterapia se basa en un concepto según el cual la fuerza vital del organismo le permite defenderse y sanar espontáneamente. Ella consiste pues, en reforzar las reacciones de defensa del organismo por distintas medidas de higiene (dietética, ayuno, relajación, masajes, termalismo, talasoterapia) ayudadas solo por los agentes naturales (plantas, aguas, sol, aire puro etc.) Un tratamiento médico debe intervenir solamente en casos de urgencia.

## Entrevista con la Dra. Rosalinda Jait 17/01/01-Médica Ginecóloga y Obstetra

### ¿Cómo definiría la menopausia?

La palabra menopausia significa el término de las reglas, ocurre durante la faz inicial del climaterio, este es solo una transición entre la madurez y la senectud impregnada por una crisis endocrina, vegetativa, y psíquica, que acompaña la declinación de la función sexual y el episodio mas característico es el cese definitivo de las reglas o menopausia.



**El estrés, irritación, angustia, depresión, ¿se desencadenan por falta de estrógenos?**

Estos síntomas neuropsíquicos, son variables en intensidad en relación con la personalidad de la paciente, el ámbito familiar, social y cultural, en el que está inserta. Si el descenso hormonal es muy brusco se pueden desencadenar algunos de estos síntomas.

**¿En qué casos es necesario un aporte de estrógenos en la menopausia?**

Si tiene sofocos o cualquier otro síntoma vasomotor, atrofia vaginal, osteoporosis, enfermedad cardiovascular, pero primero intentaría con tratamientos naturales, tipo fito estrógenos.

**¿Cuáles serían las ventajas y desventajas de un tratamiento hormonal?**

Las ventajas todos los síntomas vasomotor, osteoporosis, cardiovasculares, etc. Y las desventajas, pacientes propensas a cáncer de mama o de útero o con la enfermedad ya instaurada.

**¿El riesgo a padecer cáncer mamario o uterino desaparece una vez terminado el tratamiento?**

Sí, desaparece.

**¿Se puede lograr un equilibrio en forma natural para evitar las posibles molestias? ¿Cómo?**

Las acciones terapéuticas alternativas pueden ser suficientes por sí mismas, una buena dieta, ejercicios, fitoestrógenos, que se encuentran en diferentes cereales, o algunas hierbas, con funciones similares al estrógeno. El empleo generalizado en Japón o China muestra entre su población de mujeres un porcentaje reducido de osteoporosis, y de fracturas.

**¿Qué la llevó a investigar sobre los fito-estrógenos?**

El no quedar conforme con los resultados y la propuesta de los tratamientos convencionales.

### **¿Cuáles son los estrógenos que se utilizan habitualmente?**

Los que habitualmente se prescriben son estrógenos humanos (17 B estradiol, estrona, y estriol) y estrógenos equinos conjugados, (estos se sacan de la orina de la yegua preñada).

### **¿El deseo sexual está influenciado por la acción de los estrógenos en el sistema nervioso?**

Existen algunos cambios anatómicos y fisiológicos que pueden condicionar la disminución de la libido, por ejemplo, la sequedad vaginal, pudiendo prescribirse estrógenos por vía oral, o bien locales, que aumentan la lubricación y mejoran la vagina. Puede ocurrir que haya una exaltación de la sexualidad al haber llegado a la plenitud de su vida, con la función reproductiva ya cumplida y se dispone a gozar del sexo sin temores ni culpas.

### **¿Quisiera agregar algo más?**

Sólo agregaría que la medicina preventiva, el triunfo de la terapéutica sobre muchas enfermedades, la mejor atención, y el confort han prolongado la vida humana, por este motivo, un número cada vez mayor de mujeres alcanzan altas posiciones o metas en esa época, en las artes, las ciencias, la política, y en su vida desarrollando su personalidad.

Esta visión optimista pero real, debe ser la que acompañe en la nueva etapa que comienza a vivir la mujer menopáusica.

## **ASPECTO HOLÍSTICO**

### **Estado de ánimo**

La menopausia es una etapa de cambios biológicos y emocionales, sobre los que actúan pautas culturales de negatividad hacia la madurez e inhibición y prejuicios hacia la sexualidad, los que llevan a la mujer a tener miedo a envejecer y consecuentemente a una reducción de la autoestima.

La falta de información personal de algunas mujeres y también de algunos médicos, ya que éstos no reciben la preparación psicológica ni sexológica adecuada y por consiguiente no pueden hacer frente a los conflictos que pueden surgir en las vidas de sus pacientes.





Sumamos a esto que estamos en una sociedad que glorifica a la juventud.

### **Algunos ejemplos:**

Los empleadores solo buscan jovencitas para desempeñar las distintas tareas.

Las canas son atractivas en los hombres, pero un signo de envejecimiento en las mujeres.

La moda para las mujeres maduras la “desfilan” señoritas no mayores de 25 años.

La medicina colabora para hacer vivir a la mujer sentimientos de deterioro, cuando se expresa con el término de síndrome, como si fuera una enfermedad en vez de un proceso natural del organismo.

También sumamos, qué educación recibimos de nuestros padres con respecto al cuerpo, al sexo, y al proceso reproductivo y que actitud tomamos nosotras, (¿pudimos cambiar los mandatos, buscar información, o nos quedamos con el mensaje negativo?)

Todo esto hace que muchas mujeres vivan muy mal la menopausia, que su estado de ánimo sea de depresión y ansiedad, dado que no saben que esperar de ella.

### **Sentimientos y Emociones**

Los trastornos emocionales pueden aparecer como en toda etapa de cambio, inseguridad, irritabilidad, agresión, cansancio, hipersensibilidad, miedos, angustia, sensación de vacío. Los mensajes negativos que recibimos de nuestra cultura continúan teniendo peso, a través de nuestra vida, reproductiva y sexual.

El proceso de cambio puede producirse de una forma más o menos bella, influye sustancialmente el bagaje de cosas personales y desde lo fisiológico la rapidez del descenso hormonal, que si es brusco lo descompensa totalmente. Junto con la menopausia se da también un proceso de envejecimiento que es más lento o acelerado, según la persona, su actitud de vida, su patrón genético, su historia personal, la conexión con su cuerpo, con su mente, con su espíritu, su vida afectiva, la relación con su entorno

(trabajo, familia, amigos,), las experiencias personales que tuvo que vivir y por sobre todo cómo las vivió.

Los cambios que vienen con el envejecimiento y los trastornos emocionales, se pueden minimizar con hábitos saludables, que van desde la alimentación, la actividad física, y la actitud de vida, responsabilizándonos de nosotros mismos, y dándole sentido a la vida

Se puede decir que la bioquímica del cuerpo es producto de la conciencia, de las creencias, de las emociones, y los pensamientos.

## **Su relación consigo misma y con los otros**

Por lo ya expuesto, para algunas mujeres se hace muy difícil el que puedan valorarse, sobre todo en aquellas que utilizaron su encanto y su sexualidad para atraer a los hombres y así conseguían incrementar su auto estima. Es posible que crean que el final de su fertilidad es el fin de su sexualidad y que ya no es una mujer deseable, tal vez se avergüence de los calores en público, porque es un signo de envejecimiento.

Quizás no se sienta entendida por su familia porque estos desconocen que la menopausia es una etapa de cambio como lo puede ser la adolescencia y que la mujer necesita de comprensión y diálogo y que como respuesta a sus malestares le marquen permanentemente lo quejosa o irritable que está.

Si en el mismo momento que está viviendo su menopausia sus hijos se están independizando, puede sentir que han perdido unas de las principales razones de vivir, sobre todo si centraron toda su energía en los hijos, y su hogar como único meta.

Quizás, si trabaja tampoco se sienta comprendida por sus compañeros de trabajo, o porque no saben como ayudarla o porque ella oculta el momento por el que está pasando, no lo puede hablar libremente; los mensajes culturales, prejuicios, y tabúes los tiene bien incorporados.

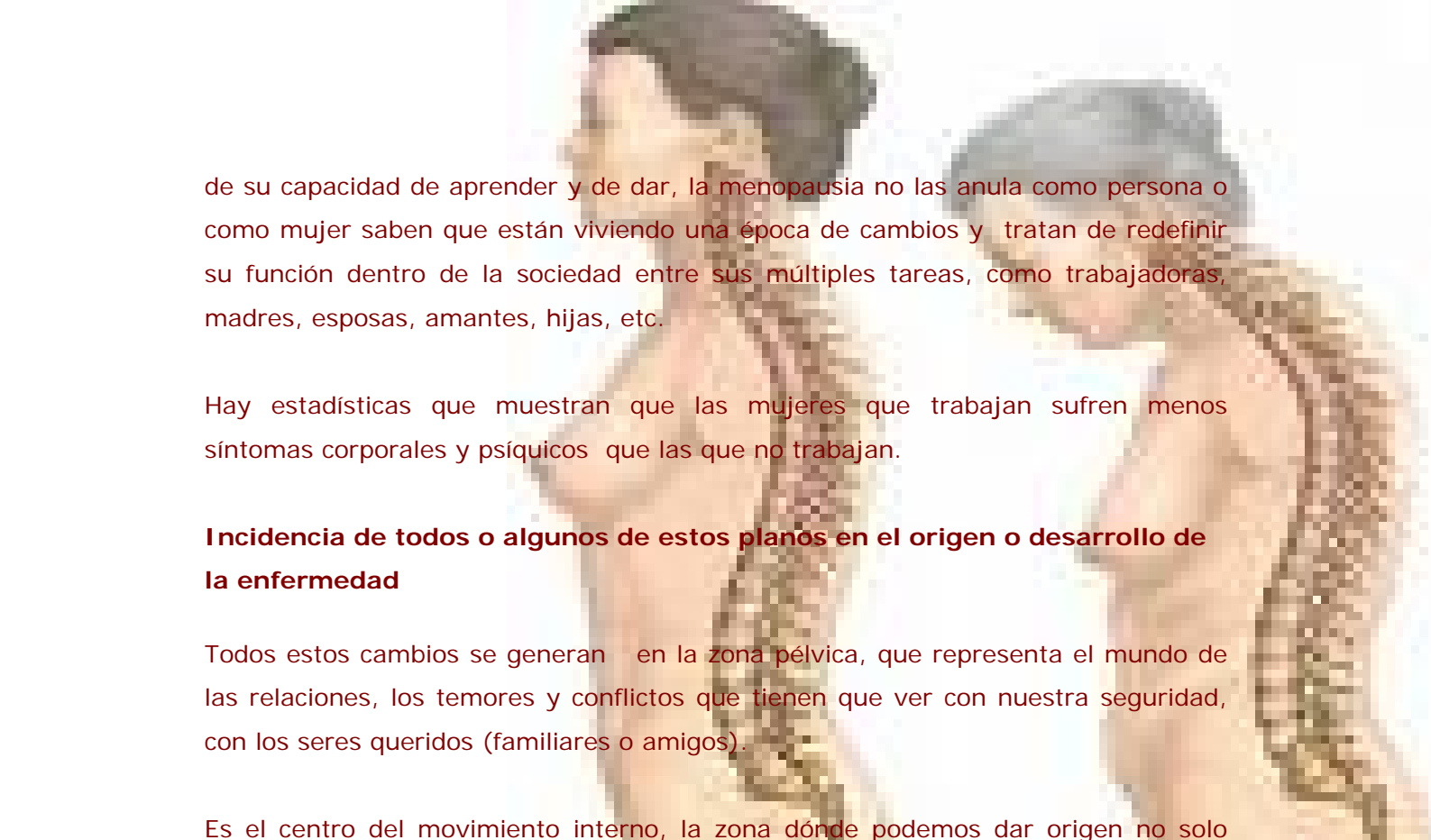
Otras mujeres consideran esta etapa como un alivio que las libera y aceptan los cambios físicos como algo normal y natural y se preocupan por qué cosas o qué aspectos más positivos de su personalidad podrían cultivar que nuevos conocimientos pueden adquirir, algunas vuelven a la universidad, o retoman una profesión olvidada, o comienzan a hacer las cosas que siempre les gustó y no se dejaron tiempo para hacer.

Tratan de completar el proceso de maduración hallando la seguridad dentro de sí mismas sin necesidad de depender de los demás.

No tenemos muchas enseñanzas de cómo alcanzar la madurez con la tranquilidad y con la dignidad que aporta la sabiduría de los años.

## **Su Trabajo**

Aquellas mujeres que tienen una profesión, o les gusta su trabajo, o mantienen un empleo en forma regular se sienten mejor con ellas mismas, porque creen y saben



de su capacidad de aprender y de dar, la menopausia no las anula como persona o como mujer saben que están viviendo una época de cambios y tratan de redefinir su función dentro de la sociedad entre sus múltiples tareas, como trabajadoras, madres, esposas, amantes, hijas, etc.

Hay estadísticas que muestran que las mujeres que trabajan sufren menos síntomas corporales y psíquicos que las que no trabajan.

### **Incidencia de todos o algunos de estos planos en el origen o desarrollo de la enfermedad**

Todos estos cambios se generan en la zona pélvica, que representa el mundo de las relaciones, los temores y conflictos que tienen que ver con nuestra seguridad, con los seres queridos (familiares o amigos).

Es el centro del movimiento interno, la zona dónde podemos dar origen no solo físicamente, sino también a nosotros mismos.


En la pelvis está el chacra raíz (en el cuello del útero, en la mujer) se asocia con las gónadas, el miedo es la emoción más común y el miedo a la supervivencia, no poder satisfacer nuestras necesidades básicas.

Si la persona carece de decisiones para enfrentar las situaciones que cree preocupantes para su supervivencia, seguramente tendrá dificultad para los cambios.

El soltar para ella puede equivaler a desestructurar una vida que ha predeterminado.

También en la pelvis, en la base de la columna vertebral está el segundo chacra, su equilibrio depende del equilibrio de la actividad sexual, si hay tensión o conflicto se conduce al desequilibrio y de esta forma el estrés y la confusión aumentan, y un desequilibrio en el sistema emocional da como resultado un desequilibrio en los fluidos del cuerpo, acabando con inflamación, problemas de la micción, hemorragia, sudoración o sequedad excesivas, hipertensión.

Gobernar la energía del chacra raíz no es fácil, está muy oculta en nuestro interior y hay que investigar a fondo, dejando al descubierto recuerdos, impresiones, que



nos influyeron, si se logra hacer, se puede dar a luz nuevos aspectos del **ser** y así completar el proceso de maduración hallando la seguridad dentro de uno mismo.

OJO

Como ya se ha mencionado, la menopausia es una época de muchos cambios fisiológicos, psíquicos y emocionales, donde la mujer debe trascender mas allá de la capacidad de procreación, debe encontrar su propia dirección y para ello debe encontrarse así misma. Necesita la fuerza del desapego, y una pelvis flexible que la conecte, por un lado, con las piernas, que le garantizan la dirección y por otro lado la conecte con la columna vertebral que es el eje del cuerpo y de la vida.

Es importante considerar que no todas las mujeres viven esta etapa de igual manera, ni sufren las mismas molestias, (si es que tienen molestias).

Los fenómenos que la rodean son tan personales como la vida y el ser de cada mujer.

Otro de los puntos importantes es que la menopausia no es una enfermedad, sino una etapa de cambios, fluidos que funcionaban de una forma pasan a funcionar de otra y eso exige una adaptación física y psíquica.

Las medidas de prevención son fundamentales ya que permiten mejorar la calidad de vida y donde la mujer debidamente informada podrá reflexionar, desarrollar nuevos roles y actividades, crear un proyecto de vida nuevo y también elegir en caso de ser necesario junto con su médico el tratamiento que más se adecue a su estado físico y personalidad.

### **Bibliografía**

Menopausia "La otra fertilidad", Sylvia Schneider. Urano S.A (1992) Barcelona.

La menopausia "Cómo prevenir sus consecuencias físicas y emocionales", Myra Hunter.

Editorial Sudamericana Bs. As (1990)

Menopausia "Sin Ansiedad" Sadjá Greenwood.M.D. Editorial Norma (1992)  
Barcelona

Manual Merck. De información médica para el hogar. Editorial Océano Barcelona (1999)

Cuerpo Mente "La conexión curativa"- Debbie Shapiro. Editorial Robin Book

Reflexología "El lenguaje de los pies" - Alicia López Blanco Editorial Sudamericana Bs. As (1998)

Anatomy y Reflexology - Helper Areas. Ingham Publising, Inc. Publisher (1994) U.S.A.

Terapia de las Zonas Reflejas de los Pies- Hanne Marquardt

La edad critica, P. Guilly.

### **Revistas**

Kine n° 34 y 35 (1998)

Mundo homeópata n° 41 y 40. (1994)

CB Cosmética y belleza (1995)

Les Nouvelles Esthétiques n° 194. (1992)

Sistema nervioso, sistema endocrino, aparato circulatorio. (1999)

### **Laboratorio Shering**

Artículos del Medical Forum Américas 1999.

TRH y cáncer del tracto genital femenino y de la mama. (1999)

Riesgo Cardiovascular: influencia de la menopausia y TRH. (1998)

TRH Conceptos básicos y normas prácticas (1999)