

Prevenir para cuidarse durante la menopausia

*La **información, el asesoramiento específico cualificado** a cada mujer y consejos de **hábitos saludables** (dietas equilibradas y enriquecidas, actividad física regular preferentemente al aire libre-con especial atención a mejorar musculatura de suelo pélvico-, mejorar las relaciones sociales, establecer un equilibrio vigilia-sueño, fomentar el estímulo intelectual) son siempre la mejor base para prevenir los aspectos negativos de esta etapa.*

- **Dieta correcta:** variada, rica en calcio y vitamina D, equilibrada en proteínas, sodio, fósforo... limitando el consumo de café, colas, alcohol, grasas e hidratos de carbono.
- **Tomar el sol unos 15 minutos al día:** la luz ultravioleta transforma el dehidrocolesterol en vitamina D, que ayuda a asimilar el calcio ingerido en la dieta, y asociada a una actividad física regular previene el deterioro del hueso y mejora el estado anímico.
- **Ejercicio físico moderado:** la inactividad física reduce la formación de masa ósea. Si la mujer practica algún ejercicio acorde con su edad y su estado general, logrará un mejor equilibrio entre formación y resorción óseas.
- **Suprimir el tabaco:** el tabaco contribuye a la pérdida de masa ósea, adelanta la menopausia por su acción sobre el sistema nervioso central y afectar a los ovarios, produciendo su envejecimiento precoz.

Tratamientos del presente

a) Preparados no hormonales

Los fitoestrógenos: son derivados de plantas biológicamente activas con efectos estrogénicos que ayudan a paliar o prevenir los síntomas climatéricos. La dieta no suelen contenerlos en cantidad suficiente, por lo que a menudo se administran en forma de concentrados (soja, trébol rojo, salvia, cimicifuga racemosa, vitex agnus-castus)

Extracto citoplasmático de polen: preparado no hormonal y no fitoestrogénico, ricos en sustancias bioactivas como vitaminas, minerales, enzimas, lípidos, antioxidantes y **vitamina E** que contribuye al **control de los sofocos** y otros síntomas como los trastornos del sueño, cansancio y fatiga, irritabilidad, etc.

Complementos vitamínicos y minerales: Calcio + vitamina D: La vitamina D favorece la absorción del calcio y estimula la formación de hueso. La carencia de calcio y/o vitamina D agrava la descalcificación asociada a la edad. Su presencia en nuestra dieta no suele ser suficiente, por lo que se recomienda tomar complementos farmacológicos con control clínico (individualizar las necesidades y valorar las contraindicaciones según los casos)

Preparados no hormonales contra los síntomas genitourinarios: Preparados de uso local para mantener una adecuada hidratación y lubricación a la vez que protegen las mucosas genitales aliviando síntomas locales de sequedad, dolor en las relaciones sexuales, y mejoran la respuesta sexual.

Los fármacos no hormonales contra la osteoporosis: Cuando la osteoporosis ya ha hecho acto de presencia, la administración de algunos fármacos no hormonales puede evitar una mayor pérdida de masa ósea o bien estimular la formación ósea de la masa ya disminuida.

b) El Tratamiento Hormonal:

Está indicado en las mujeres que padecen sintomatología de moderada a intensa con clara afectación de su calidad de vida, si bien, no todas las mujeres pueden recibir tratamientos de TH, por lo que es preciso el **consejo específico de un ginecólogo**.

El déficit de estrógenos es el principal causante de las múltiples alteraciones que sufre la mujer durante el climaterio. El tratamiento hormonal (TH) consiste en suministrar a la mujer un suplemento de estas hormonas.

La prescripción de la dosis debe ser la menor posible y la duración del tratamiento debe ser limitada y nunca superior a 5 años (excluyendo los casos de menopausia precoz), siendo preciso **realizar durante el tratamiento exámenes ginecológicos y mamarios rutinarios**.

c) Otros tratamientos:

Tratamientos dirigidos a estimular la regeneración de los tejidos del suelo pélvico y mucosa uretro-vaginal, mejorando ostensiblemente y según la técnica empleada la tensión y elasticidad muscular, así como la hidratación y el trofismo de las mucosas genitales.

Están especialmente indicadas en atrofia genital con sintomatología clínica y dificultades o dolor en relaciones sexuales, síndrome de relajación y laxitud vaginal e incontinencia urinaria de esfuerzo leve a moderada.

Infiltraciones de Ácido hialurónico

Tratamientos con Láser

Electro-estimulación de Suelo Pélvico