



Hipertensión, mama y diabetes, complicaciones en menopáusicas

► La caída de estrógenos se liga a riesgo vascular, por lo que expertos insisten en que es básico llegar a este periodo con el mejor estado de salud posible; además, el tumor de mama agudiza los sofocos

M. E.

marta.escavias@correofarmaceutico.com

La menopausia es un periodo vital que afecta a las mujeres de entre 45 y 50 años que se caracteriza por síntomas como sofocos o calores y osteoporosis, entre otros. Por eso, llegar a esta etapa en el mejor estado de salud va a ser vital para la calidad de vida de las féminas, sobre todo en los primeros años de este periodo, apuntan los expertos reunidos en el XII Congreso Nacional de Menopausia, auspiciado por la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM) y celebrado la semana pasada en Alicante.

Sin embargo, la realidad no se corresponde con esta recomendación, ya que, según diversos estudios presentados en el congreso, más de la mitad de mujeres mayores de 50 años (edad media del climaterio) sufre hipertensión y una de cada tres, diabetes. Además, hay que tener en cuenta que un porcentaje importante de casos de cáncer de

mama aparece por encima de los cincuenta años, lo que agudiza los sofocos y aumenta el riesgo de atrofia cerebral.

Esta última situación es una de las más complicadas para la mujer, ya que "a las complicaciones derivadas del tratamiento quimioterápico se suman las características de la menopausia, lo que repercute sobre todo en la sintomatología vasomotora", apunta Estanislao Beltrán, jefe del Servicio de Obstetricia y Ginecología del Hospital Universitario San Cecilio, de Granada.

CATEGORÍAS DE SUPERVIVIENTES

Existen varias categorías de supervivientes de cáncer de mama en relación a la menopausia: jóvenes premenopáusicas que han entrado en la menopausia debido a la quimoterapia, mujeres peri y post menopáusicas usando la terapia hormonal que la interrumpen tras su diagnóstico, y mujeres a las que el tratamiento induce los síntomas vasomotores.

En este sentido, Rafael



Francisco Quereda, presidente del congreso, Rafael Sánchez, y Montserrat Manubens, de la AEEM, la semana pasada en Alicante.

Sánchez, presidente de la AEEM, indica que la modificación del estilo de vida puede ser una manera eficaz de aliviar los síntomas y de potenciar la salud física y mental de las pacientes con este tipo de tumores. "Datos observacionales sugieren que el ejercicio, la prevención de la obesidad y minimizar el consumo de alcohol tras el diagnóstico

se asocia con menor tasa de sofocos y con un menor riesgo de recurrencia y mortalidad en las supervivientes", asegura.

Para aliviar los síntomas en estas mujeres, la AEEM ha creado unas guías, denominadas *MenoGuías*, en las que, entre otros consejos, se indica que para evitar sofocos y sudoración nocturna se debe vestir con capas fi-

nas, evitar las bebidas calientes, ponerse una toallita fría y húmeda en el cuello, o no fumar porque empeora los calores.

RELACIÓN CARDIOVASCULAR

La caída de estrógenos durante la menopausia se ha asociado a diferentes mecanismos relacionados con la enfermedad cardiovascular, como son el desarrollo de la arteriosclerosis, la alteración de la actividad de los miocitos, el deterioro de la reactividad vascular y modificaciones del perfil lipídico. Si a esto se suma que la mujer ya llega a la menopausia con factores de riesgo vascular, la probabilidad de complicaciones se eleva considerablemente, indican los expertos.

La corrección de los factores de riesgo modificables es el principal objetivo de los sanitarios. "Hay que animar a la mujer a seguir una dieta cercana a la mediterránea, que practique ejercicio físico de forma moderada", añade Plácido Llaneza, de la AEEM.