

La Unidad Multidisciplinaria de Menopausia se pone en marcha en Madrid

La Clínica ha iniciado este servicio para ofrecer soluciones integrales que ayuden a las mujeres con los cambios propios de esta etapa

CUN ■ “A día de hoy, más de 9 millones de mujeres conviven con la menopausia en España”, reconoce la Dra. María Lombarte, especialista en Ginecología de la Unidad de Menopausia. Un servicio que se ha puesto en marcha en la Clínica de Madrid para ofrecer una atención integral a las mujeres durante esta nueva etapa de su vida.

“Aunque la menopausia conlleva una serie de cambios que pueden influir negativamente en la calidad de vida, es posible establecer un plan coordinado entre especialistas que mejore el día a día de las mujeres”, añade. Este cese de la menstruación suele comen-



De izq. a dcha.: la Dra. María Lombarte, la enfermera Cristina Calatayud, la Dra. María José Cuadrado y la Dra. Eugenia Enriquez.

zar en torno a los 50 años y provoca una serie de cambios en la calidad de vida de estas mujeres. Sofocos, sudoración, dolores óseos, insomnio, ansiedad,

irritabilidad o cambios en la piel son algunos de los síntomas más comunes. Una variedad sintomática que precisa de una atención multidisciplinar

para su abordaje. “En esta Unidad ofrecemos soluciones integrales que incluyan desde el tratamiento de la osteoporosis hasta la prevención de la atrofia vulvovaginal, que afecta aproximadamente al 40% de las mujeres con menopausia”, describe la Dra. Lombarte.

Pese a que la aparición de la menopausia no se puede evitar, ya que es un cambio natural en la mujer, sí se pueden seguir medidas que prevengan esos síntomas. Una actuación especialmente importante ante los primeros síntomas, ya que algunos de ellos pueden ocurrir incluso años antes de la menopausia, en la perimenopausia.



La Dra. María Lombarte, durante una consulta en el Departamento de Ginecología en la sede de Madrid.

“Por eso, ante las primeras señales, si la paciente acude a una Unidad especializada se puede establecer una actuación coordinada entre los especialistas que dé respuesta a sus necesidades concretas dependiendo si tiene problemas de sueño, dolos óseos, sequedad...”, asegura la especialista.

Con el objetivo de prevenir y tratar estos síntomas, un equipo de especialistas puede asesorar a la mujer para que mediante pautas como la alimentación o ejercicio puedan “evitar el deterioro muscular”.

OSTEOPOROSIS. Una de las consecuencias de la menopausia es la aceleración del proceso de osteoporosis, una descalcificación de los huesos. Aproximadamente un 30% de las mujeres mayores de 60 años se ven afectadas por esta

enfermedad que se caracteriza por una disminución de la densidad de los huesos debido a la pérdida del tejido óseo.

“En los cinco primeros años, se puede perder más del 20% de la masa ósea, lo cual conlleva una disminución de la resistencia del hueso y un aumento del riesgo de fracturas. El principal problema es que no produce síntomas, por lo que no se detecta hasta que se produce una fractura en el cuello de fémur, cadera o columna”, explica la Dra. María José Cuadrado, directora de Reumatología.

La falta de sintomatología eleva la relevancia de llevar a cabo un estudio que diagnostique si en cada caso la mujer padece osteoporosis o baja masa ósea para su edad. De esta forma, se puede contribuir a predecir el riesgo de fractura e instaurar un tratamiento.

Qué hacer ante la menopausia

Como se ha mencionado, la menopausia no se puede evitar pero sí se pueden seguir una serie de recomendaciones que ayudan a mejorar el estado de salud de cada mujer.

- **CUIDAR LA ALIMENTACIÓN.** Para compensar la tendencia a engordar es bueno ingerir menos calorías. Además, se aconseja consumir lácteos a diario para ralentizar esa pérdida de masa ósea.
- **ABANDONAR HÁBITOS TÓXICOS.** Tanto las bebidas alcohólicas como el tabaco pueden agravar los sofocos además de empeorar su calidad de vida.

- **FORTALECER EL SUELO PÉLVICO.** Llevar a cabo ejercicios hipopresivos ayudan a prevenir pérdidas de orina.

- **REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA.** Caminar una hora al aire libre puede tener varios beneficios: menor riesgo cardiovascular, quema de grasas, mayor producción de hueso (la producción se activa debido a la carga de peso que tiene que soportar) y, gracias a la luz solar, se produce vitamina D que absorbe más calcio.