

Día Mundial de la Menopausia

Las matronas son el primer aliado para aliviar síntomas de la menopausia: «No hay que aguantar»

Alrededor de 43.000 mujeres de Valladolid entre 45 y 55 años abordan esta etapa vital, el Día Mundial coincide con la polémica de meses de desabastecimiento de medicamentos para tratar las secuelas más severas

VÍDEO:

<https://www.elnortedecastilla.es/valladolid/matronas-primer-aliado-aliviar-sintomas-menopausia-aguantar-20261019064639-nt.html>



Sofocos que convierten a la mujer en una 'fábrica' de calor y sudoraciones nocturnas que pueden acompañarse de insomnio, niebla mental, cambios en el estado de ánimo, sequedad vaginal, afectación a la piel y al pelo, propensión al aumento de peso y cambios en la distribución corporal del tejido graso, pérdida de masa muscular o de masa ósea, dolores articulares... Son síntomas que muchas

mujeres experimentan con distinta intensidad entre los 45 y los 55 años, horquilla de edad en la que discurre habitualmente el proceso que desemboca en el final de la regla, [en la menopausia](#).

«Aclaramos también muchas dudas, porque en redes circulan muchos mensajes muy contradictorios»

Concha Fernández

Matrona en el Centro de Salud y Especialidades de Arturo Eyries

Los ovarios van agotando su reserva de óvulos y desciende la producción de estrógenos y de progesterona, también la de andrógenos y eso afecta a la energía, a la masa muscular, al deseo sexual, al estado de ánimo. «Durante la perimenopausia las hormonas fluctúan de forma imprevisible, y por eso muchos síntomas aparecen antes de que la regla desaparezca del todo, cuando los análisis hormonales todavía pueden salir normales... Cuando los síntomas afectan a la calidad de vida existe tratamiento eficaz y no hay ninguna razón para aguantarse», refleja la información que aporta la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia, que reúne a 1.500 profesionales del ámbito de la ginecología, ginecología, reumatología, endocrinología, atención primaria, matronas, farmacia, psicología o nutrición, y cuya página web es una fuente potable para recabar información veraz sobre el tema, sin contaminación por ocurrencias, bulos o consejos sin contraste científico.

La menopausia es una etapa que se vive con más normalidad y mayor visibilidad ahora de cómo la vivieron generaciones anteriores y ese es un cambio al que han contribuido de forma nuclear [las matronas, profesionales sanitarias que acompañan a la mujer durante varias décadas de su vida](#). «Asesoramos e informamos a las mujeres, porque desde los 25 a los 64 años hacemos revisiones para prevención y detección precoz del cáncer de cuello de útero. Siempre va a coincidir alguna de estas revisiones en la etapa previa a la menopausia y aprovechamos para informar de los cambios que van a vivir. Aclaramos también muchas dudas, porque en redes circulan muchos mensajes muy contradictorios», explica Concha Fernández, matrona en el Centro de Salud de Arturo Eyries, al término de un taller para mujeres que encaran el tiempo de la menopausia.

Este domingo, 18 de octubre, se celebra el Día Mundial de la Menopausia. La Organización Mundial de la Salud persigue con esta fecha concienciar e informar sobre los cambios físicos, hormonales y emocionales que ocurren en esta etapa y combatir los estigma sociales que rodean a la menopausia, que técnicamente se

alcanza un año después de la última menstruación, pero con síntomas que pueden extenderse en el calendario varios años por delante y por detrás. En Valladolid hay, según el Instituto Nacional de Estadística, algo más de 43.000 mujeres entre 45 y 55 años. Coincide la fecha con la polémica por el [desabastecimiento en las farmacias de las terapias hormonales para la menopausia](#).

Los talleres que imparten las matronas ayudan a afrontar esta etapa «de forma constructiva y sin tabúes», destacan Cintia Mozo, Sonia Villena y Ana Sánchez, participantes en un taller en el que de la mano de la matrona de Arturo Eyries resuelven dudas, comparten experiencias, aprenden a controlar el estrés, se inician en el ejercicio físico de fuerza y en técnicas de respiración.

Concha Fernández precisa sobre la menopausia que «es una etapa de transición en la que hay cambios a corto plazo que sí nos pueden interferir en la calidad de vida y tenemos recursos para aliviarlos. Es importante informarse y conocerlos con anterioridad, porque nos va a ayudar a vivirlos de mejor forma. No hay que aguantar».

Paso a la consulta del especialista

El asesoramiento de la matrona es el primer paso. Entrarían en juego los especialistas médicos si los síntomas impactan en la calidad de vida, con sofocos que impiden dormir y cambios que dan un vuelco a la rutina habitual o si después de un año sin menstruación vuelve a aparecer sangrado vaginal o un flujo que llame la atención de la mujer.

El especialista valorará la prescripción de terapias hormonales sustitutivas. Estos tratamientos están en el candelero informativo por el desabastecimiento de fármacos que están sufragados por el Servicio Nacional de Salud. Las farmacias llevan meses sin existencias del spray de estradiol Lenzetto y de los parches Evopad, del mismo compuesto. Es un problema serio para mujeres con sintomatología fuerte por un proceso natural de menopausia, pero también para mujeres 'trans' o mujeres en las que esa menopausia se ha inducido a causa de una patología médica. «Para mujeres que lo necesitan, que de repente les falte la medicación cuando ya la están utilizando y tengan que dejar de tomarla de golpe, es que van a hacer un rebrote y lo van a pasar mal», contextualiza Concha Fernández.

Esa situación de desabastecimiento parece que toca a su fin, según ha informado la Agencia Española de Medicamentos.

La matrona del Centro de Salud de Arturo Eyries destaca que los talleres que ofrecen a mujeres que encaran la menopausia trabajan la gestión del estrés para bajar el cortisol y aportan herramientas a las participantes para gestionar los

cambios, empezando por una alimentación saludable, ejercicio de fuerza y técnicas de respiración. Son la primera batería de medidas para afrontar los problemas de sueño, de pérdida de masa muscular, la niebla mental, los sofocos, el cambio en el estado de ánimo. Les siguen las terapias hormonales.

Y todo ello sin perder de vista que esos cambios tienen su traslación al aumento de riesgo de sufrir osteoporosis y patologías cardiovasculares, porque los estrógenos ayudan a controlar los niveles de colesterol, como también inciden en el sistema nervioso central induciendo una sensación psicológica de bienestar. La aminoración de esta hormona afecta al estado de ánimo.

Sobre todos estos aspectos incide este 18 de octubre la celebración del Día Mundial de la Menopausia.