

ATS 11 187

Hola, buenas noches. La salud, algo que nos interesa a todos, es protagonista a los jueves en estos primeros minutos de la programación de la UNED. Un espacio que preparan los profesores del curso de nivelación de los ayudantes técnicos sanitarios de nuestra universidad.

Quince minutos aproximadamente de información y educación sanitarias en los que participan también otros profesionales de la salud especialistas en cada una de las áreas que abordamos. Salud mental y mujer fue el tema con el que iniciamos la semana pasada una serie de tres espacios dedicados a problemas característicos del sexo femenino y nada más propio de la mujer que la menopausia de la que nos vamos a ocupar hoy. Hacia los 40 años las mujeres empiezan a notar algunas alteraciones físicas.

Son los primeros avisos de que empieza el periodo de adaptación que su organismo necesita para afrontar el final de su capacidad reproductiva. Es una fase crítica que no hay por qué vivir de forma negativa, pero que sí requiere de una atención sanitaria especial, como enseguida vamos a escuchar. Para tratar de todo esto vamos a dar paso ya a Belén Cabello, profesora del curso de nivelación de ATS desde la UNED y encargada del programa esta noche.

Buenas tardes. Dentro de las emisiones que programa el curso de nivelación de ATS en el bloque Vida y Salud, queremos dedicar dos espacios al tema de la menopausia, la menopausia y la mujer. En el primero lo que vamos a intentar es proporcionar información sobre qué es la menopausia, y en el segundo queremos revisar los cuidados de salud que puede requerir una mujer menopáusica o qué complicaciones y qué tratamiento pueden tener dentro de la menopausia.

Este tema además de la menopausia está de actualidad porque recientemente en un congreso que ha habido sobre menopausia y osteoporosis han trascendido a la opinión pública en los diarios algunas opiniones, por ejemplo, respecto al coste que tendría para la sanidad pública el tratamiento preventivo de algunos de los problemas de la menopausia. Se hablaba de unos 1.600 millones de pesetas que Sanidad contestaba que no podría financiar. Esto nos hace llegar a una pregunta, ¿no vale nada la mejor en la calidad de vida de las mujeres? Quizá ahí queda el interrogante.

Este periodo de menopausia en el ciclo vital de la mujer puede ser vivido como una experiencia angustiosa, quizá porque marca el final de la vida reproductiva de la mujer, o como una etapa más dentro de su ciclo vital. Es un ciclo vital que puede coincidir en este momento con liberarse de una atención a los hijos, que absorbía mucho tiempo de la mujer, puede tener más tiempo para ella misma y puede coincidir con una etapa de madurez afectiva, psicológica, laboral, que debemos intentar que viva con la mayor calidad posible. Para comentar todo esto, contamos con uno de los profesionales que pretenden hacernos este periodo más fácil a las mujeres, que es el doctor Joaquín Díaz del Recasens, profesor de la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Madrid.

Buenas tardes, Joaquín. Primero, para situarnos en el tema y para que todos nuestros oyentes se sitúen, nos gustaría que comentase brevemente las fases del ciclo vital de la mujer, desde que es una niña hasta que llega a una tercera edad, por no decir una etapa semil que parece que a veces no nos gusta. Sí, en efecto, la vida de la mujer es una, pero sufre una serie de cambios de todo tipo, cambios que muchas veces no tienen nada que ver con su actividad reproductiva, pero que sin embargo en la mujer la actividad reproductiva está biológicamente siendo muy determinante, de tal modo que se pueden establecer unas etapas muy claras, marcadas según el índice de madurez de la facultad reproductiva de la mujer.

Así, una recién nacida o una época infantil ya tiene genitales internos, se den los ovarios, se den células con potencial reproductivo, pero sin embargo la reproducción es imposible en esta edad, porque no funciona todo el aparato reproductor de la mujer. La infancia acaba normalmente hacia los 12 años en las mujeres, en las que aparecen un comienzo de desarrollo sexual, se nota en el desarrollo mamario en que empiezan a desarrollarse las mamas y el vello pubiano y axilar, y con eso muchas veces aparece el tercer síntoma de crecimiento sexual, que es la aparición de la primera regla, que se llama menarquía. La menarquía en España aproximadamente ocurre entre los 12 y 13 años de edad de las niñas, y va rodeada antes y después por un periodo que llamamos puberal, y que no es más que una gradación en la madurez sexual de la mujer.

Posteriormente esa pubertad acaba en una madurez sexual completa, que es una fase que se caracteriza en la mujer por tener ciclos regulares de aproximadamente un mes de duración, interrumpidos por menstruaciones, a menos que se produzcan las gestaciones normales que se producen en la mayoría de las mujeres. Ese periodo hacia los 40 años puede comenzar a tener algunas oscilaciones y algunos cambios que nos manifiestan que la mujer empieza su tercera edad desde el punto de vista sexual. Es la edad climatérica o perimenopáusica.

Se llama menopausia cuando cesan las reglas de la mujer, y los alrededores, es decir, los años anteriores y los años posteriores, climaterio. Y el climaterio por último da lugar a una fase de inactividad sexual y reproductiva, que es la senilidad o posmenopausia. Y en nuestro medio, porque esto supongo que igual que en las niñas las reglas varían de un contexto a otro en la edad de aparición, en España, en nuestro medio, ¿a qué edad se suele producir esta menopausia en las mujeres? Sí, hay una cierta variabilidad porque dentro de España hay distintas razas, distintos grados de desarrollo económico y alimentario y tal, pero los estudios que hay generalizando dicen que la menarquia, es decir, la regla aparece por primera vez a los 12 años y medio, y desaparece, o la menopausia tiene lugar a los 48 años y medio aproximadamente.

Pues ahora ya estamos dentro del tema, ¿qué es la menopausia? Dinos qué le pasa a una mujer en edad menopáusica. Sí, eso hay que... se ha definido la menopausia como la última regla de la mujer. De tal modo que cuando una mujer lleva seis meses sin la regla, y no es por un embarazo u otra razón cualquiera, se dice que esa regla es la última y que tiene lugar la menopausia.

Esto es un momento en la vida de la mujer, pero va rodeado del climaterio, que es un periodo de adaptación, de cambio en su organismo, en el que aparecen una serie de manifestaciones de ese cambio, fundamentalmente son muy conocidos pues los sofocos, las clásicas crisis vasomotoras, caracterizadas porque sin una razón aparente, es decir, sin que haga un calor superior al normal, ni un cambio de temperatura, la mujer siente como si de pronto hubiera aumentado mucho la temperatura, y es una reacción producida en su organismo por vasodilatación, es decir, las arterias y las venas que lleva la sangre se dilatan en la piel, con lo cual va mucha sangre a la piel, y la piel se pone muy caliente, porque la sangre está muy caliente, y ellas lo viven como una crisis de sofocos, a veces acompañada de crisis de sudoración, es decir, además hay sudor excesivo. Es muy frecuente también las alteraciones menstruales de todo tipo, pueden tener reglas o muy frecuentes, o muy distantes, o muy abundantes, pero distintas de lo que eran antes. Desde el punto de vista psíquico eso se suele acompañar de síntomas muy variables, pero que no quiere decir que todas las mujeres lo padezcan, es muy influenciado por el punto de vista cultural de las mujeres, es decir, mujeres muy, quizás poco formadas, o que viven la menopausia con un gran componente psíquico, como una tragedia en la que se implican, pues tiene tendencia a la depresión, insomnio, fatiga, todo tipo de síntomas de valor negativo, mientras que normalmente la mujer que sencillamente comprende que eso es una fase más en su vida, pues puede notar algunas alteraciones, pero desde el punto de vista psíquico mucho más débil.

Otros síntomas son molestias por tener atrofia en la piel y en las mucosas de los genitales, normalmente se hace muy finita la piel de la vagina, y pueden tener sequedad en las relaciones sexuales, o tendencia a tener picor, o algún síntoma de este tipo. Y otros mucho, porque es un complejo muy amplio. Es que estabas hablando de un tema que también creo que nos interesa tocar, que es si tiene interferencia la menopausia con la actividad sexual de la mujer.

Sí, en teoría no, en realidad el cambio en la actividad hormonal no necesariamente lleva emparejado una disminución de la libido o un aumento de la misma, una mujer que viva su sexualidad con normalidad antes, la debe vivir con igual normalidad durante y por posmenopausia. Sin embargo hay algunas alteraciones en su aparato genital, como por ejemplo el tener o no tener la regla, o que las mamás duelen un poco porque pueden ingurgitarse, eso cualquier mujer comprende que no debe afectar a su sexualidad, pero si encima se ve la menopausia, como que ya no pueden tener hijos, y un momento de caimiento en la vida en la que la mujer deja de cumplir su función, o si tiene asumido que su papel en la sociedad es sólo reproductivo, pues todo eso puede influenciar a su estado psíquico, y el estado psíquico todos sabemos que es el fundamental en unas relaciones sexuales normales o satisfactorias. Entonces secundariamente sí que se podría afectar la sexualidad, aunque en teoría no tiene por qué.

Y ten en cuenta que estamos en una sociedad que quizás sobrevalora la juventud, que sobrevalora el aspecto físico, y realmente quizás comience la menopausia, pero puede haber una cierta amenaza a la autoestima, a la autoimagen de la mujer, porque evidentemente en la menopausia empiezan las canas, las arrugas, los depósitos de grasa... Sí, sí, y eso es

fundamental porque tiene muy mal pronóstico. Es decir, si basamos nuestro valor y nuestra propia estima sólo en los síntomas físicos, estamos luchando contra el mundo en sí mismo, porque todos envejeceremos y a todos nos saldrán canas y a todos nos saldrán arrugas. Entonces es una batalla perdida a priori.

Entonces en ese sentido hay que educar a la gente y reeducarnos nosotros mismos a pensar que los valores nuestros probablemente radican más en el cultivo de nuestras voluntades, de nuestras facultades, incluso de nuestras capacidades intelectuales. Bueno, entonces hemos quedado que la menopausia no es una enfermedad. No, no es una enfermedad.

Sí, pero sin embargo las cuidáis los médicos, las tratáis los médicos. Mira, sí, de hecho hay quien ha opinado que enfermedad es cualquier circunstancia por la que el paciente sienta síntomas y acuda a un médico por ello, porque quiere decir que para él son tan importantes esos síntomas que se pueden considerar enfermedad. Sin embargo, no el hecho de tener una menopausia acorta la vida, ni tiene por qué acortar la calidad de vida, que son los dos fines fundamentales de la medicina.

Entonces, en sí no es una enfermedad, pero sí es una circunstancia de cambio tan dramático, casi tan dramático como los del embarazo, y que muchas veces pueden sacar alguna ayuda de la práctica médica por adaptar esos cambios a lo que uno va viviendo. En principio, en la menopausia se establecen tres tripas, o sea, un tripo de tres patas muy importante desde el punto de vista médico. Uno son estos cambios en los síntomas que hemos visto.

Otro son los cambios metabólicos, que por ejemplo en la menopausia se puede perder calcio de los huesos, o subir el colesterol, que es un tóxico para los vasos sanguíneos, etc. Y por último, que es una edad en la que aparecen con más frecuencia los tumores, tanto mamarios como genitales. Esas tres circunstancias hacen que nosotros le demos un especial énfasis desde el punto de vista sanitario a los pacientes en esta edad.

Perfecto. Pues te esperamos la semana que viene para que nos hables precisamente de este trípode con el que terminamos este programa. Muchas gracias a todos ustedes y les esperamos la próxima semana.

Gracias. En vida y salud, características, síntomas, problemas físicos y psicológicos propios de la menopausia. La menopausia no es una enfermedad, porque como acabamos de escuchar, no acorta la vida ni tiene por qué influir en la calidad de vida, pero sí requiere a veces de un tratamiento médico específico, porque es un gran cambio que sufre el organismo de la mujer, que puede favorecer trastornos en el metabolismo, descalcificación, calificaciones óseas, subidas del colesterol o aparición de tumores.

Nos quedamos así pendientes de conocer con más detalle todos estos problemas que pueden surgir a raíz de la menopausia la semana que viene, que contaremos de nuevo con el doctor Joaquín Díaz del RECA SENS, especialista de la unidad de menopausia de la Fundación Jiménez Díaz de Madrid. Con él habló Belén Cabello, matrona y profesora del curso de nivelación de ATS

de la UNED, que también estará aquí el jueves que viene. Por parte de Vida y Salud, nada más, solo recordaros que nuestro programa se emite todos los jueves dentro del tiempo educativo y cultural de la UNED a las ocho y media de la noche, hora peninsular.

Seguimos en la UNED, que te acompaña todos los días de lunes a viernes hasta las once de la noche en Radio 4, de Radio Nacional de España en FM, y en Radio 1 para los oyentes de Barcelona, Gerona, Valencia, La Coruña, Bilbao y Oviedo, Radio 1 FM también. En Radio Aragón de Calatayud se escuchan también nuestras emisiones. Y ya vamos a continuar con la sintonía de nuestro próximo espacio.