

EL CLIMATERIO Y LA MENOPAUSIA: TIEMPO PARA EJERCER MEDICINA PREVENTIVA

Dr. Alvaro Monterrosa Castro

Profesor Titular. Jefe sección de Subespecialidades

Presidente. Asociación Colombiana de Menopausia

fertilizar@enred.com

El climaterio es una etapa muy importante de la vida de la mujer, es el espacio vital que sigue al período reproductivo. El climaterio está lleno de cambios biológicos y psicológicos, que en definitiva no marcan el final de la vida. Climaterio lleva en su interior a la menopausia que es la última menstruación, evento de tipo totalmente fisiológico y natural, que desafortunadamente ha sido utilizado por décadas como herramienta para marginar a la mujer, y de veras que lo ha conseguido en gran medida, haciendo que muchas mujeres hayan terminado por aceptar el hecho, considerando este instante como el fin de todas las oportunidades personales y sociales. Los cambios naturales se han interpretado en ocasiones de forma erróneas al considerarlos equivalente a enfermedad. También de forma errónea se ha equiparado menopausia a Terapia de Reemplazo Hormonal. Las hormonas femeninas, tanto el estrógeno como la progesterona son importantes, valiosas e

imprescindibles durante el período reproductivo, y más allá su carencia puede colocar en evidencia algunos síntomas o alteraciones que pueden obligar a la suplencia, pero ello no es un hecho universal, y por tanto el Médico debe definir con criterio y con las valoraciones respectivas la necesidad del uso de estas sustancias, así como sus dosis y sus vías de administración. Es importante enfatizar que no todas las mujeres requerirán estrógenos. El tiempo de administración será muy individual y de acuerdo a las manifestaciones presentes, así como a los riesgos inherentes a la información genética, a sus hábitos y estilo de vida, como a los relacionados con las sustancias farmacéuticas.

El climaterio es una etapa que se puede hacer rica en vivencias y en experiencias, si la mujer adquiere el conocimiento y el dominio relacionado con los cambios que experimenta. La mujer puede seguir disfrutando de su cuerpo y de su espíritu con

Todas las dimensiones y proyecciones que ella desee. Hacer que la mujer Latinoamericana haga suyos estos conceptos, debe ser labor prioritaria de todas las Asociaciones de Climaterio y Menopausia de la región. La atención en salud durante el climaterio es crucial y debe mirarse por todos como el momento propicio para realizar medicina preventiva. La atención en salud en el climaterio es momento para desarrollar campañas y acciones para prevenir enfermedades y conservar la salud. En este grupo de Mujeres es el instante de mayor validez para prevenir las enfermedades cardiovasculares, que son la principal causa de muerte de la mujer mayor. El enfoque permite el desarrollo de toda la orientación necesaria para poder manejar de forma temprana la Hipertensión arterial, previniendo sus desenlaces funestos o incapacitantes. Permite definir las medidas para la optimización farmacológica para enfrentar los problemas cardiovasculares y la arteriosclerosis, eventos que crecen exponencialmente en nuestra población. Es válido el contexto para las recomendaciones dietéticas siempre señaladas pero muy pocas veces cumplidas, recomendaciones que son valiosas para la prevención de la obesidad, pieza angular de muchos trastornos que se desencadenan y causan gran incapacidad dentro del climaterio. Ayudan fundamentalmente a evitar los desórdenes en el colesterol y el triglicérido, que son otros de los agentes causantes de pérdida de salud. El ejercicio es la otra estrategia tan mencionada pero muy poco adelantada. El ejercicio debiese ser de los hábitos presentes en todos, desafortunadamente

se espera llegar al climaterio para empezar los ejercicios, que no se han realizado nunca. Gran error producto del desarrollo y de la modernidad de la sociedad. El ejercicio actúa benéficamente en el corazón, en los huesos, en las articulaciones, en el cerebro y en el bienestar general.

La calidad de vida es el centro articulador de todas las actividades preventivas que debemos los Médicos adelantar en el cuidado de la mujer en climaterio. Es hacer feliz y hacer vivir con dignidad desde los 40 hasta los 60 años de edad, que es el período del climaterio, época también de aparición de cánceres, que pueden ser manejados adecuadamente y tratados ofreciendo mayores expectativas de vida si se diagnostican temprano. De esos cuidados se deduce el diagnóstico temprano del cáncer del seno y del cáncer del cuello uterino. Vivir con calidad de vida es tener estilos de vida saludable, libres de tabaco, licor, drogas, bajo una correcta y científica valoración de las enfermedades presentes. Vivir con calidad de vida es sentirse satisfecha y contenta con los altibajos de la vida, es seguir desarrollando sexualidad. Debe ser nuestro esfuerzo hacer que la mujer mire al climaterio con otros ojos, con los ojos radiantes de seguir viviendo. Con la felicidad de encontrar en cada amanecer nuevos instantes para disfrutar la vida, ya sin las premuras de la capacidad reproductiva. El disfrute del climaterio lleva a la dicha de la edad mayor. Los medios educativos y de información deben incentivar estas expectativas. Deben colaborar con el cambio de conciencia, el cual debe ser de la mujer, pero también de su compañero, también del varón y también de la sociedad en pleno.