

escasas o más abundantes de lo normal y producirse a intervalos irregulares. En España, la media de edad de la menopausia son los cincuenta años, aunque cualquier edad entre los cuarenta y cinco y los cincuenta y cinco es considerada normal. El hecho de ser fumadora, llevar una dieta vegetariana estricta o tener una mala nutrición son factores que influyen en la aparición prematura de la menopausia.

Con su llegada, los ovarios disminuyen su producción de estrógenos y este cambio hormonal provoca unos síntomas que pueden manifestarse con diferente intensidad e, incluso, no llegar a aparecer. Los síntomas más conocidos son los sofocos, sensación repentina de calor en cara, cuello, pecho y espalda, que produce un enrojecimiento transitorio de la piel; la atrofia vaginal, con disminución de lubricación y elasticidad vaginal; las alteraciones de uretra y vejiga, con dolor al orinar, incontinencia urinaria, micciones frecuentes y un aumento en la frecuencia de infecciones urinarias y cistitis; y los cambios psicológicos, con cambio de humor, irritabilidad, ansiedad, depresión, etc.

Por otra parte, durante la posmenopausia se incrementa el riesgo de que la mujer padezca problemas de salud a largo plazo. Por ello, desde el CIM se indica que redefinir los años de la posmenopausia como una etapa de la vida con sus propias características para la salud, no sólo ayudará a que la mujer entienda por qué es importante que se ocupe de su salud de una forma diferente tras la menopausia, sino que la impulsará a actuar al respecto. En la actualidad, las mujeres viven más de un tercio de sus vidas después de la menopausia y durante los años de la posmenopausia aumenta el riesgo de sufrir, entre otras enfermedades, la osteoporosis, patología que los expertos han definido como "la epidemia silenciosa del siglo XXI".

La osteoporosis es una enfermedad en la que la cali-

dad y la densidad mineral del hueso se deterioran progresivamente, llevando a la debilidad del sistema óseo y al aumento del riesgo de fracturas, las más frecuentes en la columna vertebral, muñeca, cadera y pelvis. La osteoporosis es un problema global que afecta a tres millones de personas en España, al tiempo que un 30% de las mujeres posmenopáusicas sufre esta patología. La principal causa de la pérdida de masa ósea en la mujer después de la menopausia es la disminución de la producción de estrógenos, algo que puede ocurrir en mujeres jóvenes. Esta pérdida es gradual y puede progresar sin tener síntomas hasta que la enfermedad ya esté avanzada. Además, la pérdida ósea puede continuar durante varios años a una velocidad del 5% anual y aumentará mucho más con la llegada de la menopausia. Por ello, advertir a tiempo la pérdida es importante para la prevención de la osteoporosis y el aspecto más importante para detectar a tiempo esta enfermedad es ser consciente de los factores de riesgo que conlleva y comprobar periódicamente la densidad mineral ósea en aquellos casos de alto riesgo.

Para la prevención y el tratamiento de la osteoporosis hay distintas terapias a base de bifosfonatos, calcio y suplementos de vitamina D, calcitoninas, raloxifeno o terapia hormonal sustitutiva. En todo caso, la perseverancia y el seguimiento correcto de las indicaciones del médico son los factores críticos para una efectiva prevención de estas y de otras enfermedades relacionadas con la menopausia. Añade el Centro de Información de la Menopausia que de nada sirve conocer las pautas de comportamiento, los hábitos de vida saludable y los posibles tratamientos si, como sucede con gran parte de los mismos, las instrucciones del médico se abandonan antes de tiempo. "Los hábitos hay que mantenerlos. No sirven de nada esfuerzos puntuales. Es cuestión de constancia, y lo mismo sucede con los tratamientos".

