

# 10 Consejos para mantener la calidad de vida de la mujer en perimenopausia y posmenopausia

La Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM) ha desarrollado un nuevo decálogo de consejos para las mujeres durante la perimenopausia y la posmenopausia. Los diez consejos referentes al estilo de vida son:

### **1. MANTENER UNA DIETA EQUILIBRADA RICA EN CALCIO, EVITANDO EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD.**

Una dieta adecuada es un objetivo muy importante de cara a mantener un peso normal y evitar el exceso de peso y la obesidad. Respecto a la salud cardiovascular, otro objetivo importante es limitar la ingesta de grasa animal, comer varias piezas de fruta al día y consumir una adecuada cantidad de verduras. Finalmente, en relación a la salud del hueso es también necesario ingerir 1.000 mg de calcio al día mediante el consumo de productos lácteos, especialmente en la mujer posmenopáusica. En resumen, una dieta mediterránea, pero reforzando la cantidad de calcio como pilar fundamental en la salud de la mujer durante la menopausia.

El mantenimiento de un adecuado índice de masa corporal no superior a 25, evitando la obesidad es fundamental para la conservación de una adecuada calidad de vida y de una conveniente salud cardiovascular. Asimismo, debe evitarse no superar los 88 cm de perímetro abdominal ya que en cifras superiores se acompaña de una mayor incidencia de síndrome metabólico.

### **2. REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA DIARIA.**

La actividad física es otro de los objetivos durante la menopausia. Es importante para conseguir beneficios cardiovasculares, como la modificación de las lipoproteínas y mejora de otras funciones vasculares. Además, el ejercicio físico ayuda a mantener la fuerza del músculo, la densidad mineral ósea y a evitar caídas. Así, el personal sanitario debe fomentar la práctica de suficiente actividad física y, al menos, recomendar andar todos los días tanto como sea posible. Una buena pauta aconsejada por la Sociedad Europea de Cardiología es caminar a paso ligero entre 30 y 45 minutos cinco días a la semana.

### **3. TOMAR EL SOL 15 MINUTOS AL DÍA PARA CONSEGUIR EL NIVEL DE VITAMINA D ADECUADO.**

Conseguir niveles normales de vitamina D es muy importante en la mujer posmenopáusica. Debido al proceso de envejecimiento hay una enorme reducción en la síntesis de los precursores en la piel de la vitamina D. La vitamina D es crucial en muchos de los sistemas biológicos, incluyendo la absorción de calcio, fortalecer el hueso y evitar las caídas. También, para conseguir una adecuada síntesis de vitamina D se recomienda la exposición al sol durante 15 minutos diariamente, si es posible. A partir de los 65 años es común necesitar un suplemento de 400 UI (Unidades Internacionales-valor de medida de la vitamina D) todos los días.

### **4. EVITAR HÁBITOS TÓXICOS COMO EL TABACO.**

Para mantener durante la menopausia una buena salud a todos los niveles es muy importante evitar los hábitos tóxicos. Fumar es uno de los factores más importantes de riesgo cardiovascular y osteoporosis. Es necesario subrayar el papel de las asociaciones nacionales y las autoridades sanitarias para el abandono de estos hábitos tóxicos en la mujer menopáusica.

### **5. EVALUAR EL POSIBLE RIESGO CARDIOVASCULAR Y ELIMINAR LOS FACTORES DE RIESGO.**

La principal causa de mortalidad tras la menopausia es la enfermedad cardiovascular. Ésta debería ser una consideración fundamental en la práctica clínica para valorar el riesgo individual en todas las mujeres usando tablas o scores de puntuación válidos en nuestra población. Pacientes con alto riesgo deberían modificar su estilo de vida y tratar sus factores de riesgo.

### **6. EVALUAR EL POSIBLE RIESGO DE CÁNCER DE MAMA Y ESTIMULAR EL DIAGNOSTICO PRECOZ MEDIANTE LAS CAMPAÑAS DE MAMOGRAFÍA.**

El cáncer de mama es el cáncer más prevalente en la mujer española. No existe un índice o sector de riesgo de cáncer de mama validado en nuestra población. La Asociación Española para el Estudio de la Menopausia es partidaria de cooperar al máximo con nuestras autoridades sanitarias para mantener y extender las campañas de screening mediante las mamografías. No obstante, debemos hacer un esfuerzo para fijar el riesgo individualmente. En pacientes con un alto riesgo de padecer cáncer de mama la quimioprevención puede ser útil.

## **7. EVALUAR EL POSIBLE RIESGO DE OSTEOPOROSIS Y EN PACIENTES DE ALTO RIESGO MEDIR LA DENSIDAD MINERAL DEL HUESO.**

La osteoporosis es una de las enfermedades más devastadoras asociadas a la menopausia y al envejecimiento. La Asociación Española para el Estudio de la Menopausia aconseja, siempre que sea posible, que se evalúe la densidad mineral del hueso en la mujer posmenopáusica a los 65 años y por debajo de esta edad en pacientes con alguno de los siguientes factores de riesgo: tener un familiar de primer grado con la enfermedad, haber tenido fracturas por fragilidad, índice de masa corporal por debajo de 20, obesidad, tener un hábito tabáquico severo o haber recibido tratamientos con corticoides u otros medicamentos los cuales puedan interferir en la regeneración ósea.

## **8. VIVIR LA MENOPAUSIA CON VITALIDAD Y OPTIMISMO.**

Es muy importante que la mujer afronte este periodo con positividad. No debe vivirse en negativo con sentimientos de pérdida. Por el contrario, se inicia un nuevo periodo en su vida en la que muy frecuentemente se consigue la total plenitud y la madurez personal. La mujer posmenopáusica no debe dejar pasar esta oportunidad para vivir esta época con vitalidad.

## **9. MANTENER UNA ACTIVIDAD SEXUAL SATISFACTORIA.**

Una vida sexual satisfactoria y una buena relación con la pareja es un importante factor de apoyo durante la menopausia. Además, la actividad sexual ayuda a evitar la sequedad y atrofia vaginal.

## **10. CUIDAR LA CALIDAD DE VIDA PARA CONSEGUIR EL BIENESTAR DE LA MUJER DURANTE LA MENOPAUSIA**

Mantener la calidad de vida es el principal objetivo de los especialistas relacionados con la salud de la mujer. Asimismo, la calidad de vida debe ser enfatizada para alcanzar una mejora de los aspectos que afectan el bienestar de la mujer. La mujer no debe resignarse a vivir “un infierno” durante su menopausia o perder calidad de vida. El personal sanitario dispone de recursos para restaurar la calidad de vida durante esta etapa y hay que fomentar el uso de escalas –para la medición de la calidad de vida- validadas en nuestra población, como la escala Cervantes, desarrollada por nuestra Asociación.