



XXIV Setmana de la Prevenció

Fundació Mútua General de Catalunya

Dimarts 23 de novembre a les 19 h
La menopausa: percepcions i realitats

Ponent:

Carme Vidal. Psicòloga.



La menopausa

- **Què és la menopausa?**

La menopausa és l'edat en la que té lloc la última menstruació que en el nostre ambient sobrevé als 47 anys amb un rang de 40 a 56 anys. Representa el final de la fase activa reproductora en la dona i no és un fenomen que tingui lloc de forma abrupta sinó que és un signe visible d'un procés de major àmbit al que denominem climateri. El climateri és la fase de la vida de la dona en la que s'esgota la capacitat reproductiva i que s'estén des de, aproximadament, uns dos anys abans de la menopausa fins als 10-15 anys després.

- **Quins són els signes de la menopausa?**

El canvi en els nivells hormonals en el cos de la dona pot causar una varietat de símptomes que poden durar des d'uns pocs mesos fins uns pocs anys o més. Els símptomes més comuns són:

Canvis en els períodes

Per a moltes dones els períodes es fan menys regulars, unes altres tenen un flux més lleuger d'allò normal i d'altres poden tenir un flux més fort d'allò normal i poden sagnar bastant durant molts dies. El temps entre una menstruació i una altra pot ser menys de tres setmanes o pot durar més d'una setmana. I poden presentar-se taques entre menstruacions.

Sufocacions

Una sufocació és una sobtada sensació de calor a la part superior o en tot el cos. La cara i el coll es posen acolorits. Poden aparèixer taques vermelles al pit, esquena i braços, possiblement seguits de suor intensa i calfreds. Les sufocacions poden ser tan suaus com un lleuger envermelliment o tan severes com per interrompre el son. La majoria de sufocacions duren entre 30 i 5 minuts.

Problemes amb la vagina i la bufeta

L'àrea genital pot tornar-se més seca i prima a mesura que canvien els nivells d'estrògens. Aquesta ressequetat pot fer que les relacions sexuals siguin doloroses. Les infeccions vaginals poden aparèixer més freqüentment. Algunes dones poden desenvolupar més infeccions del tracte urinari. Uns altres problemes poden dificultar la retenció d'orina de manera que no hi ha temps suficient



per arribar al bany. Algunes dones s'adonen de que hi ha pèrdua d'orina quan fan exercici, esternuden, tussen, riuen o corren.

Sexe

Algunes dones s'adonen de que la seva manera de sentir-se prop del sexe canvia amb la menopausa. Algunes pateixen canvis a la vagina, per exemple ressequetat, que fan que el coit sigui dolorós. D'altres se senten més alliberades i sensuals després de la menopausa, alleugerides perquè ja no és possible quedar-se embarassades. És important apuntar que fins que no hagi passat un any sencer sense menstruar, la dona ha d'utilitzar un mètode anticonceptiu. Després de la menopausa una dona pot encara contraure malalties de transmissió sexual, com la SIDA o la gonorrea.

Alteracions del son

Algunes dones tenen dificultat per a dormir bé. No dormen amb facilitat o es desperten molt aviat. Possiblement necessiten anar al bany en la meitat de la nit i no poden tornar a adormir-se. Les sufocacions poden causar que algunes dones es despertin.

Canvis d'humor

Pot haver una relació entre els nivells d'estrògens i els canvis d'humor en una dona. Els canvis de geni poden ocórrer també per estrès, canvis en la família com quan els fills se'n van de la llar familiar o per cansament. La depressió NO és un símptoma de la menopausa.

Canvis en el cos

Algunes dones s'adonen que els seus cossos canvien més o menys al temps amb la menopausa. Amb l'edat la cintura s'eixampla, es perd massa muscular, pot augmentar el teixit adipós i la pell pot aprimar-se. Altres dones poden tenir problemes amb la memòria, rigidesa i dolor d'articulacions i dels múscles. Molts d'aquests canvis es poden prevenir o fer més suportables amb exercici regular i atenció a la dieta.

Osteoporosi

Per a les dones la pèrdua d'estrògen en el temps de la menopausa causa que es perdi més os del que és reemplaçat. Si es perd molt os, els ossos s'aprimen i es debiliten, i es poden trencar



fàcilment. Molta gent no sap que té ossos dèbils fins que se'ls trenca un canell, el maluc o una vèrtebra de la columna.

Malalties del cor

Les dones joves tenen menys risc de contraure malalties del cor que els homes de la mateixa edat. Però, després de la menopausa el risc de que una dona adquireixi malalties cardíaques és quasi igual al dels homes. De fet, les malalties del cor són la major causa de mort en les dones i mata més dones que el càncer de pulmó o de pit.

- **Com es pot combatre?**

Per tal que una dona es mantingui sana durant la menopausa ha d'introduir una sèrie de canvis a la seva vida diària.

La mesura més important és el **control de l'excés de pes**, sobretot en aquelles dones que tinguin una obesitat androide o abdominal, que freqüentment es produeix quan desapareixen els estrògens.

També és important **augmentar l'activitat física**. És interessant realitzar exercicis de tipus aeròbics durant 30-45 minuts la majoria dels dies de la setmana.

Reduir el consum d'alcohol a no més de 30 gr. al dia, que equival a: 2 gots de vi, 2 cerveses mitjanes o a 1 whisky. Si la dona és de poc pes, s'ha de reduir l'alcohol a 15 gr. al dia.

No fumar. El tabac és la principal causa previsible de malaltia cardiovascular en les dones. A més, contribueix a accelerar en un o dos anys l'aparició de la menopausa.

Reduir el consum de sal. És convenient disminuir el consum de sodi a no més de 100 mml. al dia. Això equival a 2,4 gr. de sodi o a 6 gr. de sal al dia.

Augmentar la ingesta de potassi, té un efecte positiu sobre la xifra de pressió arterial. Es recomana menjar molta fruita i verdures.



Augmentar el consum de calci. El dèficit d'estrògens augmenta la destrucció de l'os i la pèrdua per l'orina de calci. Es recomana entre 1.000 i 1.200 gr. diaris de calci. Els productes més rics en calci són els lactis i els seus derivats.

L'aportació de greixos no ha de sobrepassar el 20% del total de calories consumides al dia, sent la relació 2:1 a favor dels greixos monoinsaturats i poliinsaturats (oli d'oliva i greix vegetal) enfront les saturades (greix d'origen animal). L'aportació de colesterol ha de ser menor de 300 mg/dia.

Altres mesures: una dieta rica en magnesi és beneficiosa. No és imprescindible, de forma general, l'abandonament del cafè.

Les tècniques de relaxació, el ioga i les sessions de biofeedback tenen com a objectiu combatre l'estrès i l'ansietat de la vida diària. La relaxació aconseguida facilita les relacions sociofamiliars, permet participar activament en la millora de la qualitat de vida i pot millorar el control tensional.