

53a SETMANA DE LA PREVENCIÓ

Fitoteràpia

26 d'abril

19 h | Inscripcions 93 209 31 82

Hàbits saludables en la menopausa.

Paper de les plantes medicinals i els complementos alimentaris.

María José Alonso,
Vocal de plantes medicinals
i homeopatia del Col·legi Oficial
de Farmacèutics de Barcelona.
Membre de l'Acadèmia
de Farmacèutics.

Les Setmanes de la Prevenció tenen lloc a:
Fundació Mútua General de Catalunya
Tuset, 5-11. 08006 Barcelona.



MÚTUA General de Catalunya **FUNDACIÓ**

HÁBITOS SALUDABLES EN LA MENOPAUSIA.

PAPEL DE LAS PLANTAS MEDICINALES Y LOS COMPLEMENTOS ALIMENTARIOS

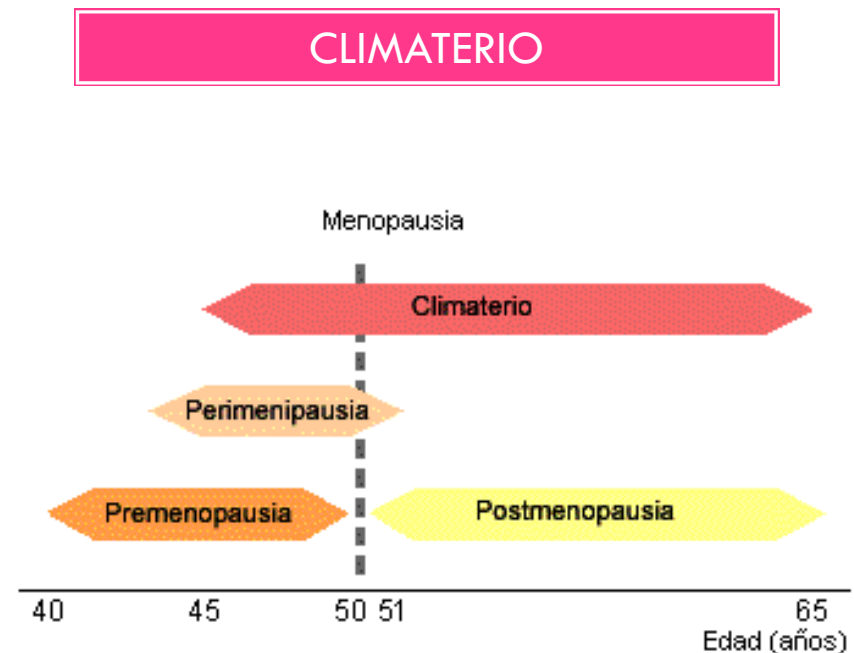
Col·legi de Farmacèutics
de Barcelona



María José Alonso Osorio

¿Menopausia o climaterio?

- Periodo de transición en la vida de la mujer
 - Entre los últimos años de la etapa reproductiva y la no reproductiva.
 - Los ovarios cesan paulatinamente la producción de hormonas sexuales
 - Estrógenos
 - Progestágenos
 - Hasta la cesación de su actividad
 - Cese de las reglas



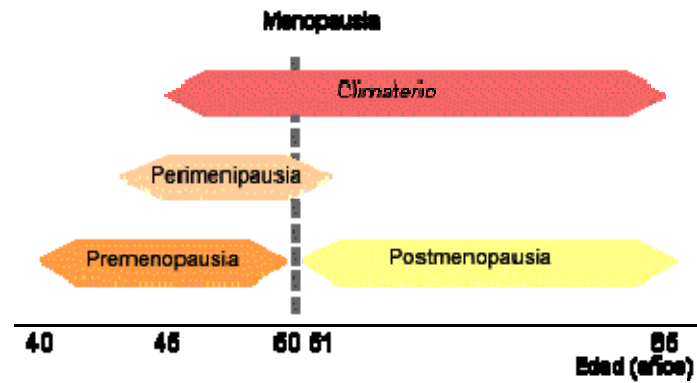
El periodo de edad en que transcurre es variable para cada mujer.



De premenopausia a postmenopausia

Etapas

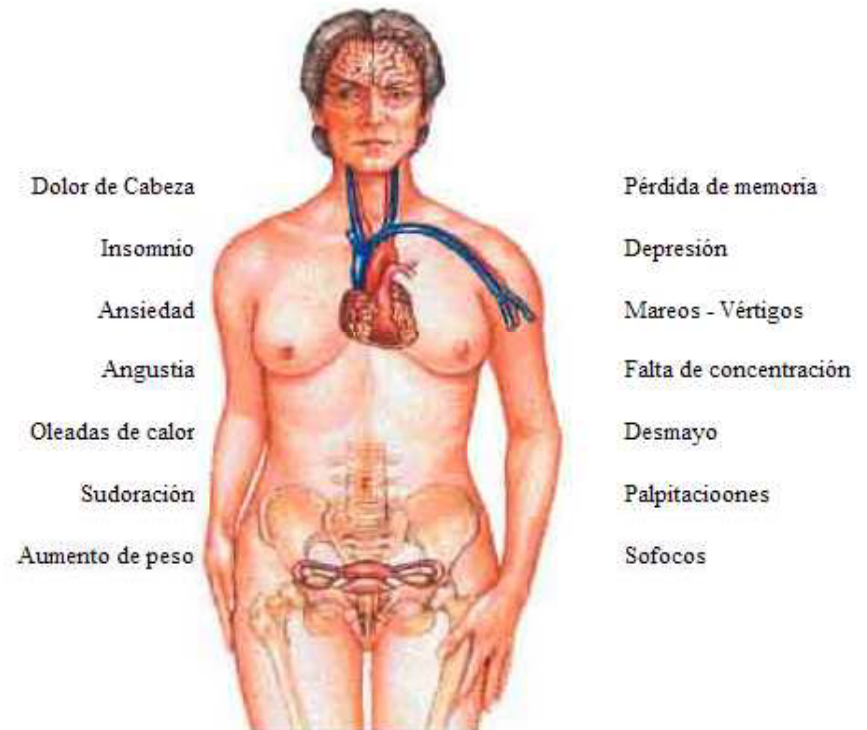
- Premenopausia
- Perimenopausia
 - Alrededor de 5 años
 - Síntomas físicos:
 - Alteraciones en el ritmo de las menstruaciones
 - Síntomas vasomotores
 - Sequedad en la piel y mucosas (vaginal)
 - Cambio en la distribución de la masa corporal
 - Inicio de pérdida de masa ósea
 - Síntomas emocionales
 - Emotividad, ánimo bajo, ansiedad, trastornos del sueño, pérdida de la capacidad de atención, etc.



- Menopausia
 - Cese permanente de la menstruación
 - 12 meses sin reglas
- Postmenopausia
 - Periodo de tiempo que sigue a la menopausia

Trastornos asociados

- ❑ Sofocos
- ❑ Trastornos genitales
- ❑ Trastornos urinarios
- ❑ Osteoporosis
- ❑ Trastornos metabólicos
- ❑ Trastornos cardiovasculares
- ❑ Trastornos emocionales
- ❑ Trastornos dermatológicos



Sofocos (síntomas vasomotores)

- Se dan en el 41% de las mujeres de 39 o más años con ciclos aún regulares (pre y perimenopausia)
- Aproximadamente 60 - 80% de las mujeres en menopausia
 - 10 a 15% severos
- Número e intensidad variable
 - Más de 4 crisis al día mayor riesgo cardiovascular
 - Duración media 3 a 6 minutos
 - Entre 6 meses y dos años o más

Alteración del control regulador de la temperatura, situado en la zona cerebral del hipotálamo



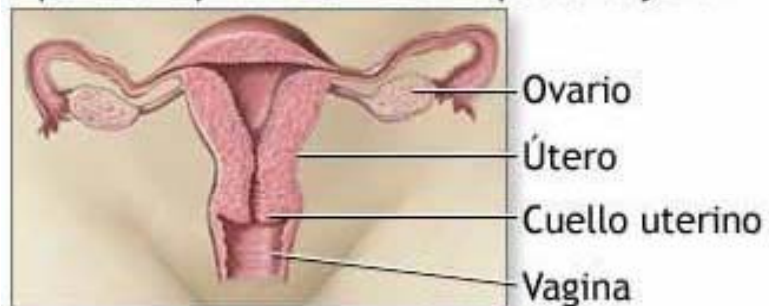
- Agravan con
 - Estrés
 - Ambientes cerrados
 - Humedad y calor
 - Alcohol o café
 - Comidas especiadas

Trastornos genitales y urinarios

□ ¿Qué sucede?

- Disminución de la grasa subcutánea,
- Adelgazamiento de los labios mayores y menores
- Reducción de la entrada de la vagina
- Alteración y sequedad de la mucosa vaginal
- Reducción del flujo → aumento de la sequedad y de la fragilidad

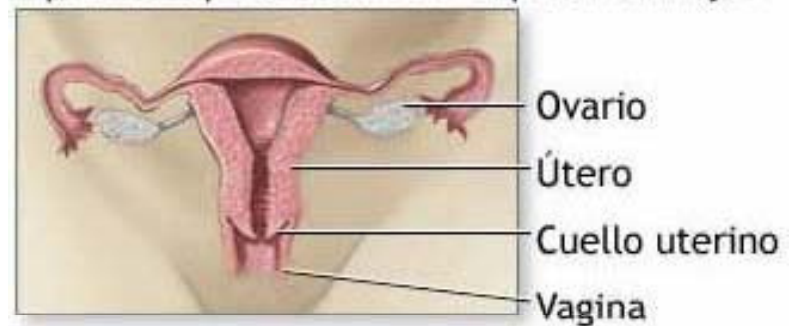
Aparato reproductor de una persona joven



□ ¿Cuales son las consecuencias?

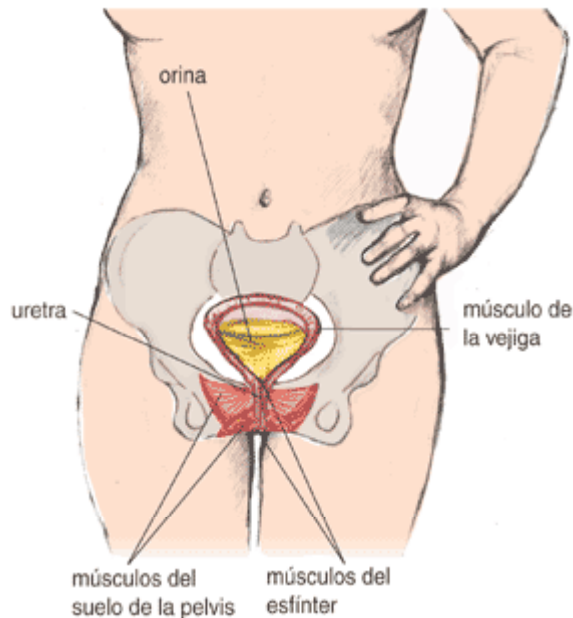
- Pérdida de sensibilidad
- Molestias en las relaciones sexuales
- Disparemia
 - dolor durante las relaciones sexuales
- Vaginitis

Aparato reproductor de una persona mayor



Trastornos urinarios

- ¿Qué sucede?
 - La falta de estrógenos afecta a la mucosa del aparato urinario
 - Se debilitan músculos y ligamentos y cae el suelo pélvico



- ¿Cuales son las consecuencias?
 - Incontinencia de estrés
 - Pequeñas pérdidas involuntarias sin sensación de necesidad
 - Por movimientos, esfuerzos, tos, risa
 - Cistitis
 - Prolapsos

Afecta a 1 de cada 3 mujeres a partir de 50 años

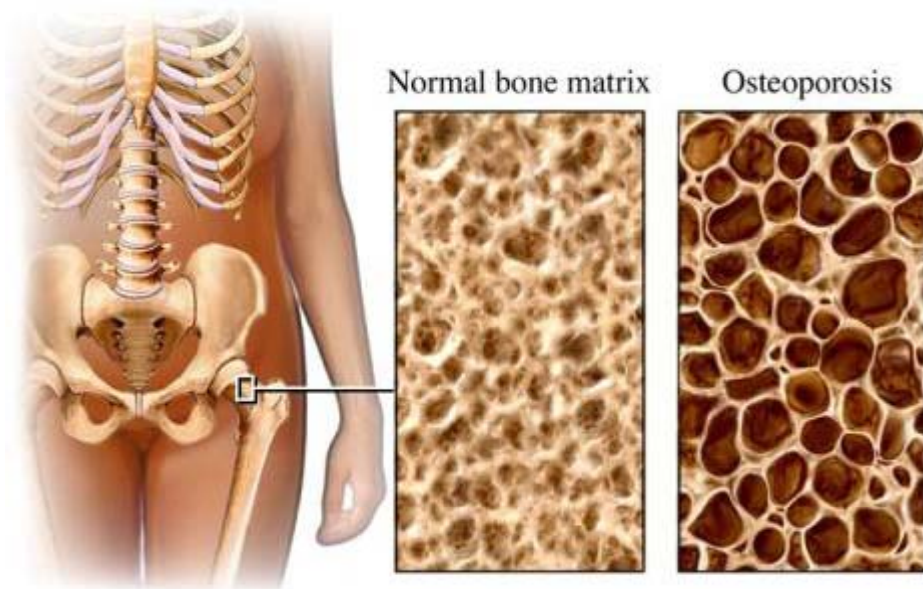
Osteoporosis

Aumenta el riesgo de sufrir una fractura en un 30 por ciento, sobre todo a partir de los 65 años

- ¿Qué sucede?
 - La falta de estrógenos causa falta de calcio en los huesos → pérdida de masa ósea
 - En los primeros 5 años → hasta el 5% de masa ósea,
 - En los años posteriores → entre el 1 y 2% anual.



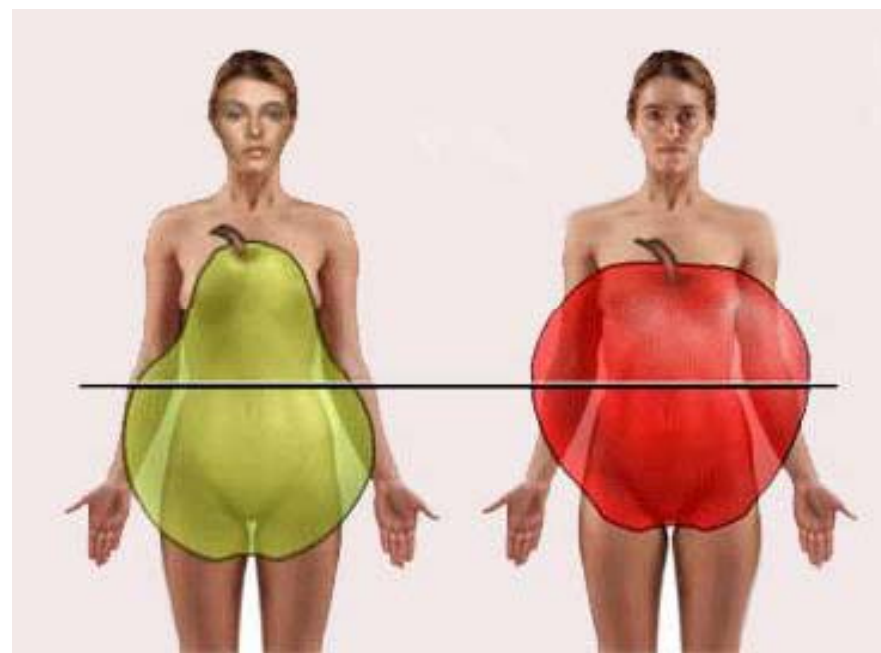
- ¿Cuales son las consecuencias?
 - Mayor riesgo de fracturas



Trastornos metabólicos

- ¿Qué sucede?
 - Los estrógenos son hormonas termogénicas,
 - cuando disminuyen los estrógenos desciende la producción de calor y favorece el depósito de grasa
 - Disminución de masa muscular y aumento de grasa
 - reducción de la energía consumida por el cuerpo en reposo para mantener su propio funcionamiento (gasto de energía basal)
 - y por tanto un exceso de calorías provenientes de la alimentación
 - Redistribución grasa corporal

- ¿Cuáles son las consecuencias?
 - Obesidad
 - Cambios en la figura

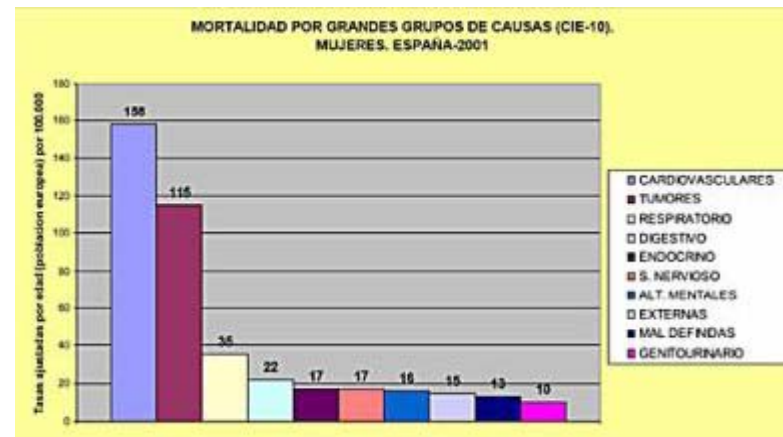


De pera a manzana....

Trastornos cardiovasculares

- ¿Qué sucede?
 - el factor protector de la mujer premenopáusica, los estrógenos, desaparece con la menopausia, igualándose el riesgo cardiovascular a la de los varones de la misma edad
 - Riesgo de aumento en la sangre de los niveles de
 - Colesterol y triglicéridos
 - Glucosa
 - Riesgo de trastornos en la producción de hormonas de la glándula tiroides

- ¿Cuáles son las consecuencias?
 - Aumento del riesgo de padecer:
 - HTA,
 - Diabetes secundaria,
 - Arteriosclerosis
 - Infarto
 - Enfermedades circulatorias
 - Enfermedades de la glándula tiroides



Trastornos emocionales

□ ¿Qué sucede?

- El factor pérdida de estrógenos no parece determinante
- Probables causas de índole emocional
 - Temor a perder atractivo,
 - Pérdida de placer sexual
 - Temor a problemas de salud

□ ¿Cuáles son las consecuencias?

- Irritabilidad, tensión, insomnio
- angustia, decaimiento general,
- Falta de interés por el entorno, depresión.

Trastornos dermatológicos

- ¿Qué sucede?
 - las hormonas masculinas tienden a incrementarse en las mujeres después de la menopausia
 - adelgazamiento en todo el cuero cabelludo
 - Sequedad.
 - Disminución de la actividad de las glándulas sebáceas.
 - La piel se afina y pierde su elasticidad;
 - las arrugas se agudizan.
 - Tono pálido.
 - Disminución de la renovación celular.

- ¿Cuales son las consecuencias?
 - Pérdida significativa de cabello
 - Alrededor del 20% de mujeres
 - Envejecimiento de la piel.



Tratamiento

- Farmacológico específico: THS
- Fitoterapia
- Tratamientos farmacológicos para los diferentes trastornos de salud





ALGUNAS PAUTAS DE ESTILO DE VIDA

Para prevenir y aliviar los sofocos

- Evitar ambientes calurosos
 - Mantener las habitaciones a temperatura confortable
- Ejercicios de relajación muscular
 - pueden disminuirlos hasta en un 40%,
- Evitar alcohol, café, picantes, tabaco.
- Alimentación equilibrada
 - Cenas ligeras
- Hidratarse adecuadamente
- Técnicas de relajación
 - Yoga, masajes, baño
- Técnicas de respiración
- Ropa adecuada
 - cómoda y fresca, preferiblemente de fibras naturales (algodón), que dejan pasar el calor según la temperatura ambiental



Para prevenir la obesidad, colesterol y diabetes secundaria

□ Alimentación equilibrada

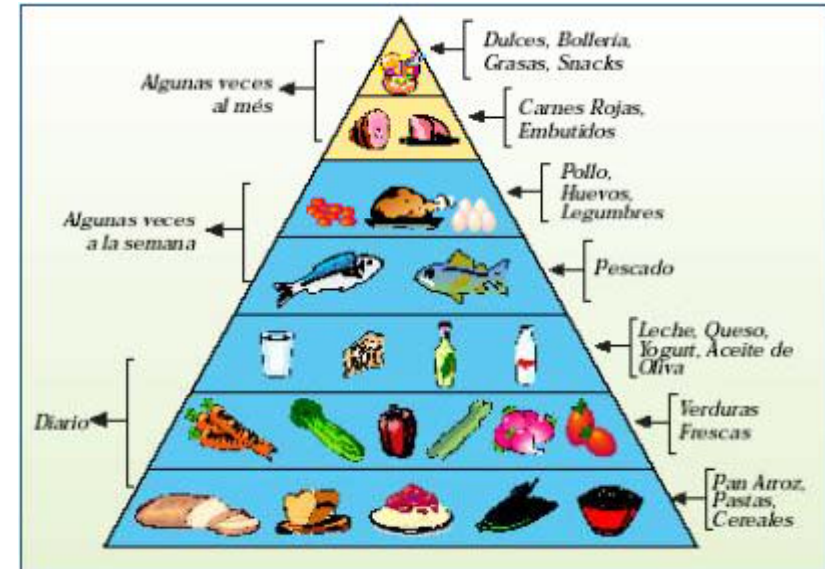
- Rica en frutas, verduras, legumbres y cereales, cocinados con aceite de oliva

- proporcionará vitaminas y minerales (zinc, selenio) y algunas vitaminas de efecto antioxidante (A,E,C).

- Menos carne y más pescado (omega 3)
- No olvidar los frutos secos

□ Ejercicio

- Caminar, nadar, patinar, correr, jugar a tenis, bailar e ir en bicicleta.
- Huir de los esfuerzos agotadores



Minimizar el riesgo de osteoporosis

□ Ejercicio

- El ejercicio hace que los huesos y músculos sean más fuertes y ayudan a prevenir la pérdida ósea. También ayuda a mantener la movilidad.

□ Alimentos ricos en calcio

- La cantidad diaria de calcio recomendada entre 31 y 50 años es de 1 gr/día
- Para más de 50 años → 1,200 a 1.500 g de calcio/día.
 - Fuentes de calcio:
 - Lácteos bajos en grasa
 - Salmón y las sardinas
 - Vegetales de hojas verde oscuras
 - Frutos secos (almendras, avellanas)
 - huevos

□ Vitamina D

- Tomar el sol 10 minutos diarios
- Alimentos ricos: hígado, pescados grasos (sardina, caballa y salmón), leche y yema de huevo



Ejercicios contra la incontinencia

□ Fortalecimiento de la musculatura del suelo de la pelvis:

□ Ejercicio:

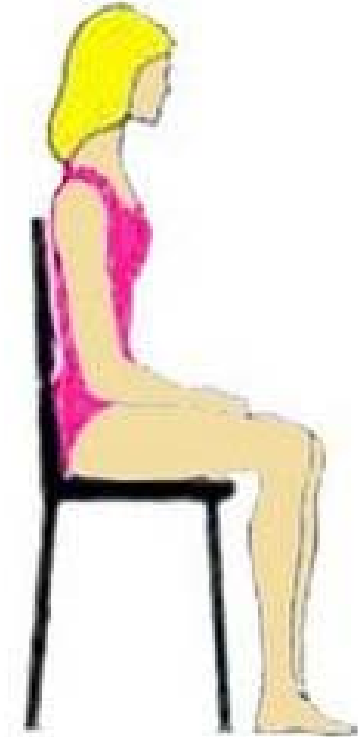
- Imaginar que se está intentando evitar la expulsión de aire o heces blandas contrayendo los músculos alrededor del ano.
- Los músculos en tensión van hacia dentro.

□ Postura:

- Sentada en una silla, bien atrás, los pies descansando en el suelo ligeramente separados, inclinarse hacia delante apoyando los codos y los antebrazos sobre los muslos para evitar que se tensen o contraigan los músculos de las nalgas o del vientre os

□ Pauta:

- Contraer lentamente y aguantar la tensión 5 segundos, relajar 10 segundos y repetir 10 veces.
- Hacerlos mañana, tarde y noche.
- Aumentar progresivamente a 15 y 20 repeticiones 3 veces/día





FITOTERAPIA Y COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Si se quieren utilizar plantas medicinales o complementos y se están tomando otros medicamentos deben tenerse en cuenta las **posibles interacciones**. Consultar a un profesional de la salud (médico, farmacéutico, enfermería)

La soja: isoflavonas

Sofocos y más

- **¿Qué son las isoflavonas?**
 - Sustancias químicas que pertenecen a la familia de los fitoestrógenos
- **¿Qué hacen?**
 - Los fitoestrógenos ingeridos en la dieta actúan sobre los receptores de estrógenos del cuerpo
 - Ayudan a disminuir diversos síntomas de la menopausia,
 - Sofocos, fatiga, sudor nocturno, cambios en el estado de ánimo, etc.
 - Ayudan en la prevención de la osteoporosis
 - Ayudan a la protección cardiovascular
 - reducción del colesterol, triglicéridos, etc.
- **Dosis eficaces**
 - de 40 a 80 mg día



■ **Precauciones:** No utilizar con THS.
Precaución si antecedentes cáncer hormono-dependiente

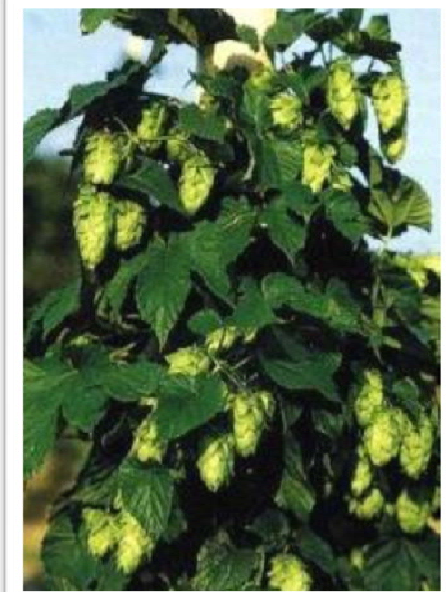
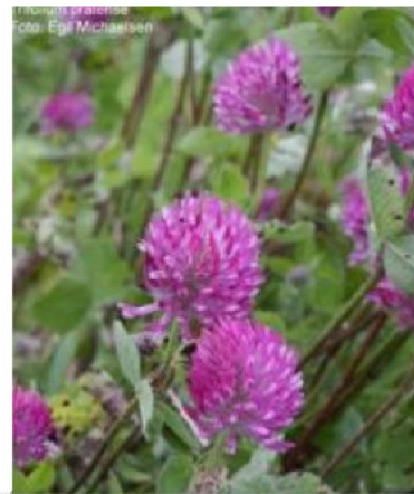
Eficacia en los sofocos:

- Reducción de sofocos de un 45 a 50% en número e intensidad
- No tienen la misma eficacia en todas las mujeres porque hay
 - buenas metabolizadoras y
 - malas metabolizadoras

Otras plantas medicinales que pueden aliviar los sofocos

No
usar
con
THS

- **Trebol rojo**
 - Contiene fitoestrógenos
 - Suele utilizarse en combinación con soja
- **Cimicifuga**
 - Mejora los sofocos y el sueño de algunas mujeres
- **Salvia**
 - Disminuye el exceso de sudoración y los sudores nocturnos
- **Lúpulo**
 - También mejora el sueño



Contra la ansiedad y el insomnio

- ❑ Pasiflora
 - ❑ Intranquilidad, inquietud, irritabilidad, emotividad, despertares nocturnos
- ❑ Valeriana
 - ❑ Ansiedad, nerviosismo, dificultad para conciliar el sueño
- ❑ Melisa
 - ❑ Digestiva. Tranquilizante, mejora la calidad del sueño
- ❑ Lupulo
 - ❑ Mejora las sofocaciones. Prolonga el sueño
- ❑ Espino blanco
 - ❑ Tranquilizante. Regula el ritmo del corazón.



Mejora de la circulación

- **Ginkgo Biloba**
 - Ayuda a mejorar la circulación.
 - Ayuda a la concentración
 - Precauciones
 - No tomar con medicamentos anticoagulantes.
 - No tomar si epilepsia
 - Suspende si cirugía.
- **Hamamelis; Castaño de Indias; Vid roja**
 - Piernas cansadas, hemorroides, varices.



Ayuda para mantener los niveles de colesterol y triglicéridos

□ Ajo

- Ayuda a controlar colesterol y triglicéridos
- Mejora de la circulación y control de la HTA
 - **Precaución:** No tomar con anticoagulantes ni antes cirugía

□ Aceite de pescado

- Control de la grasa en la sangre
 - **Precaución:** Suspender antes de cirugía

□ Fibras, mucílagos:

- **Glucomanano; Hispágula** (Plantago ovata)
 - Reducen la absorción de la grasa de los alimentos
 - Ayuda a controlar el colesterol
 - Ayuda a controlar el peso
 - **Precaución:** No tomar al mismo tiempo que medicación



□ Gugul ó gugulón (resina)

- Ayuda a controlar colesterol y triglicéridos
- Mejora de la circulación
- Artritis reumatoidea
 - **Contraindicado en:** Hipertiroidismo
 - **Interacción:** con algunos medicamentos para la tensión y la arritmia

Falta de ánimo

- Apatía, falta de ánimo, estados de desinterés
 - **Hipérico**
 - Estados depresivos, decaimiento, pérdida de interés
 - Mejora el sueño
 - Interacciona con varios medicamentos
- Disminución del deseo sexual
 - **Maca andina**
 - Aumenta la vitalidad
 - Mejora la libido





Para la piel

Aceite de onagra

- Rico en ácidos grasos omega-6
 - Tratamiento de la piel seca
 - Prevención envejecimiento
 - Tomar las perlas y aplicar el aceite sobre la piel
- Precauciones :
 - Contraindicado en epilepsia y tratamientos con medicamentos antiepilépticos
 - No utilizar con medicamentos anticoagulantes
 - Suspender antes de cirugía.





Té verde

Una infusión saludable para todas las edades y especialmente en la menopausia

Propiedades

- Favorece la concentración y disminuye la fatiga
- Antioxidante
 - Antienvjecimiento celular
- Protector cardiovascular
 - Equilibra el balance entre colesterol malo (LDL) y colesterol bueno (HDL)
 - Aumenta la actividad de la insulina
 - No modificada por el
- Cuidado del peso
 - Aumenta el gasto de energía
 - Reduce la absorción de grasas de los alimentos
- Propiedades sobre la piel
 - Un estudio clínico apunta a beneficio sobre sequedad cutánea
- Diurético
 - Favorece la eliminación de

Precauciones: Personas hiperexcitables, no consumir al mismo tiempo que preparados con hierro



Otros antioxidantes

Carotenoides, resveratrol, etc.



□ Carotenoides

- Pigmentos sintetizados por los
- El ser humano los incorpora a través de la alimentación.
- Protectores frente a las reacciones de oxidación responsables del envejecimiento celular.
- Licopeno, la luteína, el betacaroteno y el alfacaroteno.

□ Resveratrol

- Antioxidante potente procedente de la uva.



Abrir nuevas expectativas

Ser joven es mantener viva la ilusión

- Esperanza de vida de la mujer española
 - **87 años**
 - En menopausia: 30 años
- Esta puede ser una etapa muy enriquecedora.
 - Buscar nuevas aficiones
 - pintar, estudiar, viajar, relacionarse, etc.



53a SETMANA DE LA PREVENCIÓ

Fitoteràpia

26 d'abril

19 h | Inscripcions 93 209 31 82

Hàbits saludables en la menopausa.

Paper de les plantes medicinals i els complementos alimentaris.

Maria José Alonso,

Vocal de plantes medicinals

i homeopatia del Col·legi Oficial
de Farmacèutics de Barcelona.

Membre de l'Acadèmia
de Farmacèutics.

Les Setmanes de la Prevenció tenen lloc a:
Fundació Mútua General de Catalunya
Tuset, 5-11. 08006 Barcelona.



MÚTUA General de Catalunya **FUNDACIÓ**

**Muchas gracias por
su atención**