

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

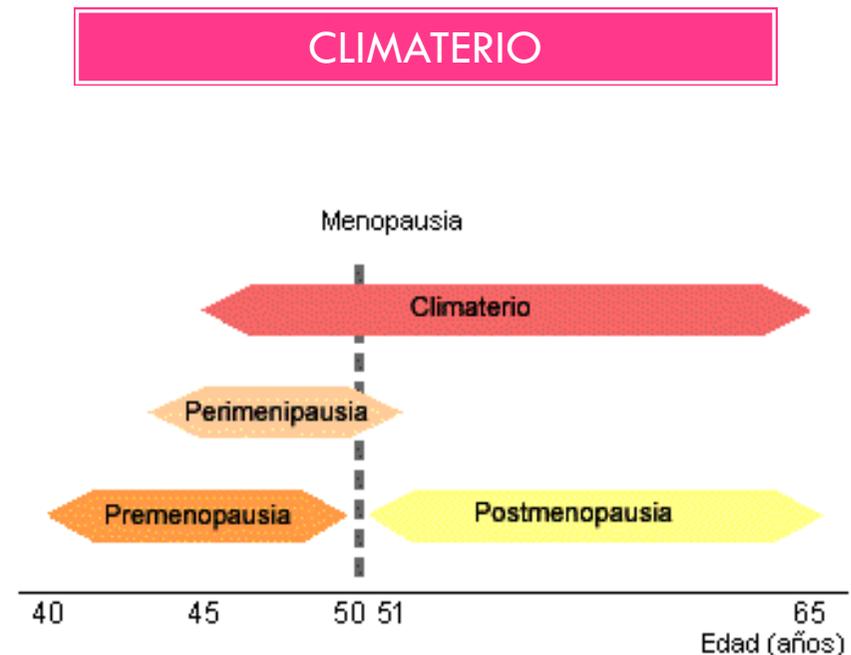
Col·legi de Farmacèutics  
de Barcelona



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



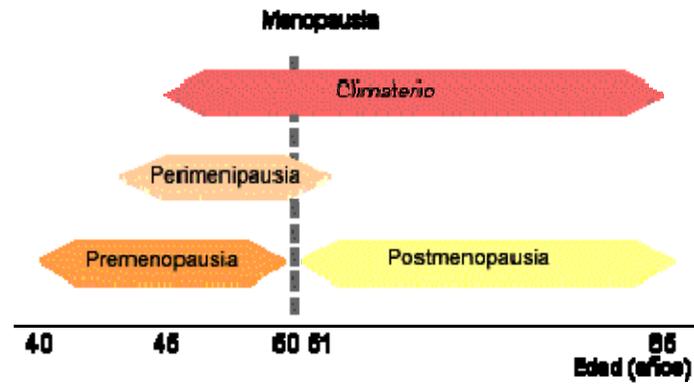
El periodo de edad en que transcurre es variable para cada mujer.



De premenopausia a postmenopausia

# Etapas

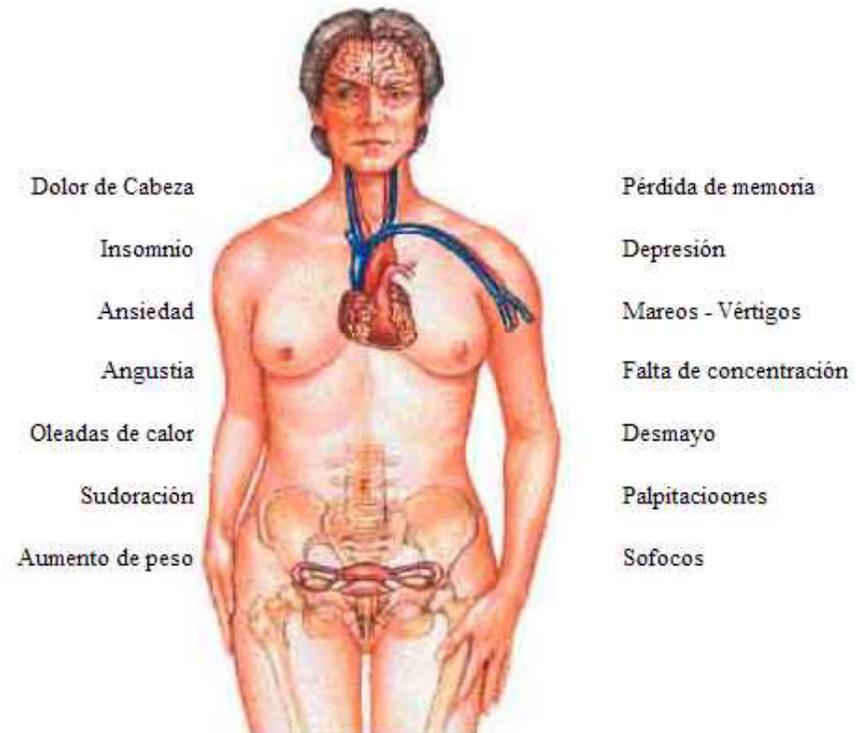
- Premenopausia
- Perimenopausia
  - Alrededor de 5 años
  - Síntomas físicos:
    - Alteraciones en el ritmo de las menstruaciones
    - Síntomas vasomotores
    - Sequedad en la piel y mucosas (vaginal)
    - Cambio en la distribución de la masa corporal
    - Inicio de pérdida de masa ósea
  - Síntomas 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



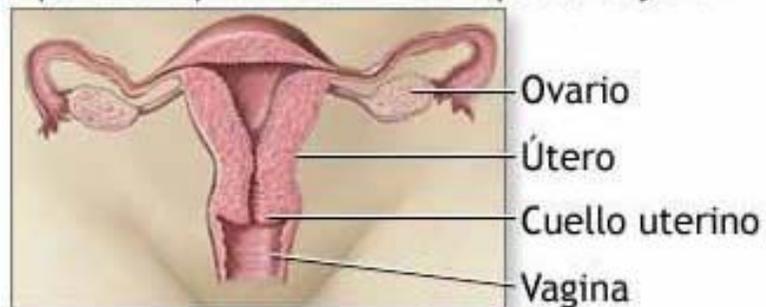
- Agravan con
  - Estrés
  - Ambientes cerrados
  - Humedad y calor
  - Alcohol o café
  - Comidas especiadas

# 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

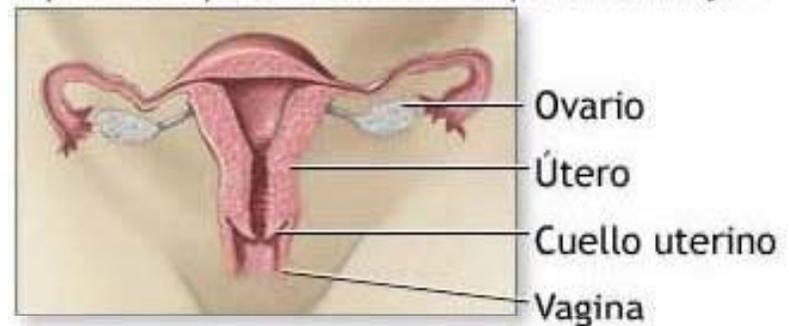
Aparato reproductor de una persona joven



## □ ¿Cuales son las consecuencias?

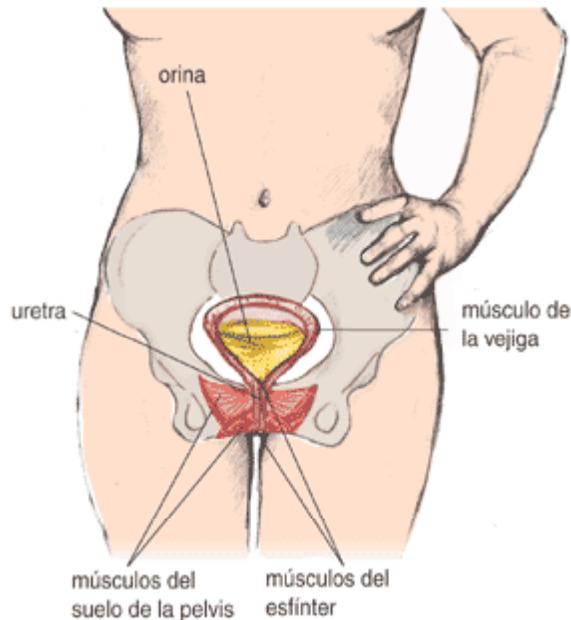
- Pérdida de sensibilidad
- Molestias en las relaciones sexuales
- Dispareunia
  - dolor durante las relaciones sexuales
- Vaginitis

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

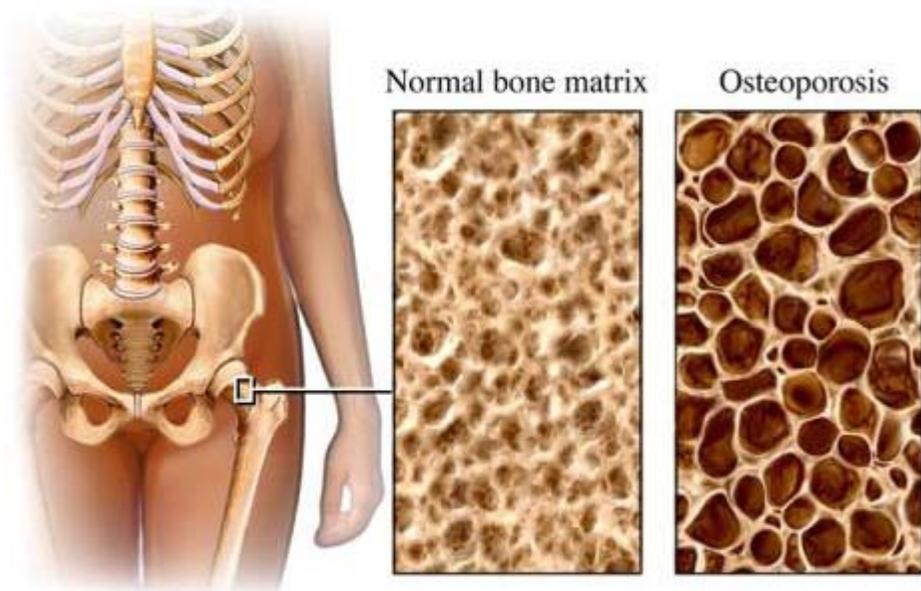
# Osteoporosis

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.



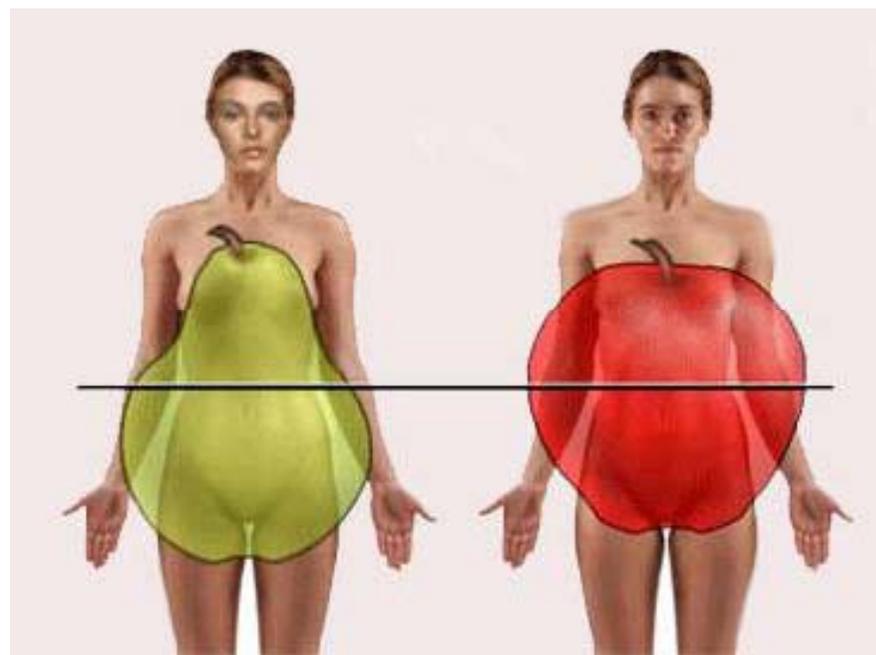
- ¿Cuales son las consecuencias?
  - Mayor riesgo de fracturas



# 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

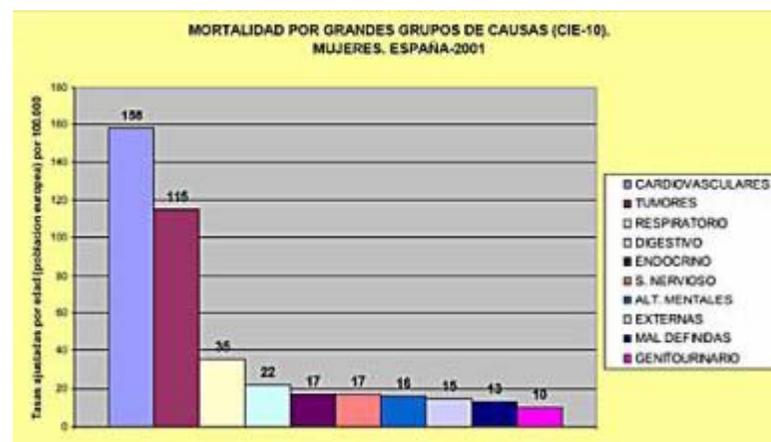


De pera a manzana....

# 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 dejen 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

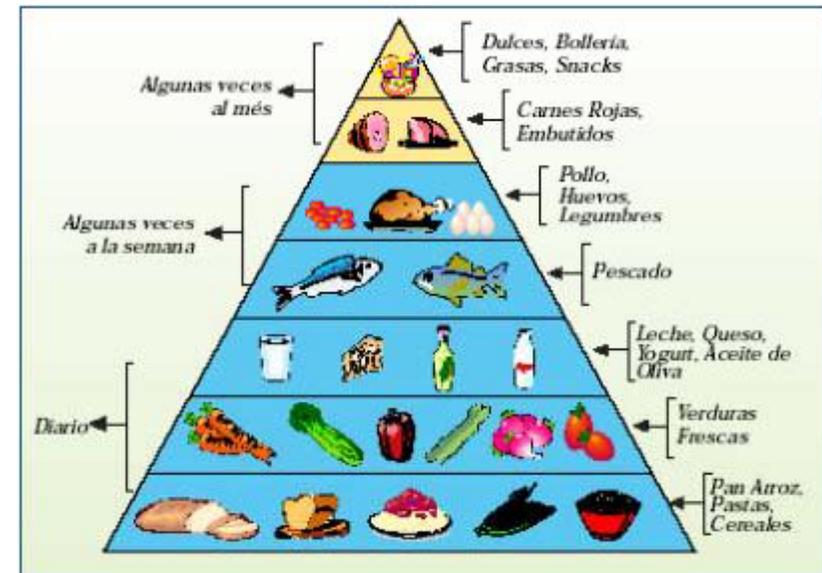
- proporcionará vitaminas y minerales (zinc, selenio) y algunas vitaminas de efecto antioxidante (A,E,C).

- 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:

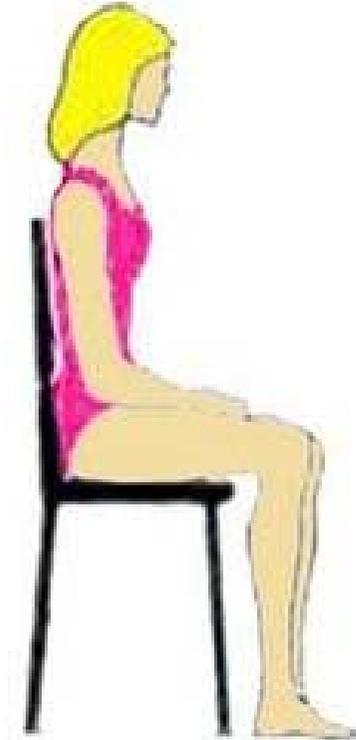
- Imaginar que se está intentando evitar la expulsión de aire o heces blandas contrayendo los músculos alrededor del ano.
- Los músculos en tensión van hacia dentro.

### □ 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

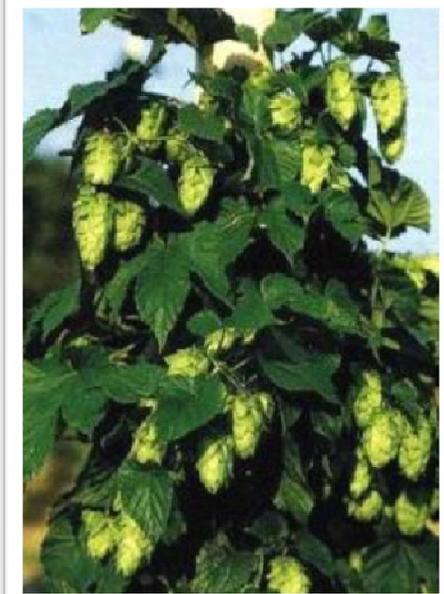
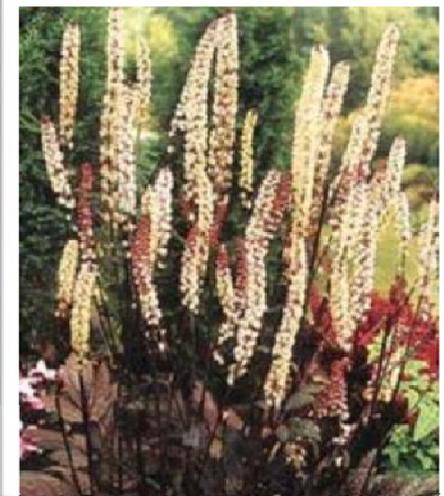
### Eficacia en los sofocos:

- 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

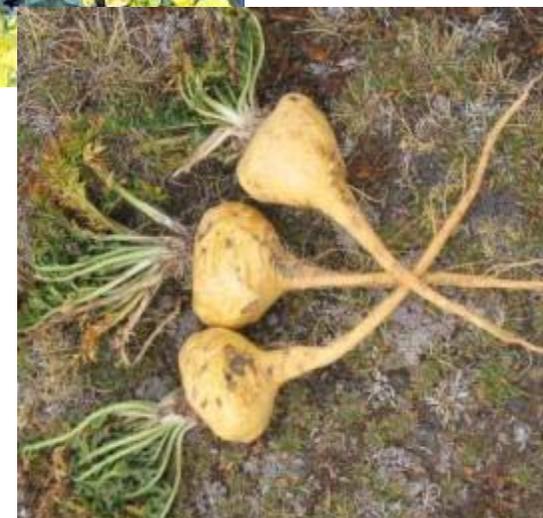


## □ Gugul ó gugulón (resina)

- 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**