

La menopausa és el moment en què es compleix un any que una dona està sense regla; a partir d'aquí la dona entra a la postmenopausa

# La menopausa

La vida de la dona des del punt de vista reproductiu podem dividir-la en els següents períodes:

- Infància, que va des del naixement fins als 9 anys
- Pubertat, des dels 9 als 19 amb un moment important que és la menarquia (la menstruació) entre els 11 i 14 anys
- Maduresa, des dels 19 fins als 45 anys
- Climateri, des dels 45 fins als 65 anys
- Senectut, a partir dels 65 anys

Avui parlarem d'un període del climateri que és la postmenopausa.

El climateri consta de tres etapes per a alguns professionals, i de dues per a d'altres, entre els que jo m'incloc: la premenopausa i la

postmenopausa, amb un punt d'inflexió que les separa que és la menopausa. Definim, per tant, la menopausa com el moment, dia, setmana -tampoc cal ser tan precís...- en què es compleix 1 any que una dona està sense regla. A partir d'aquí la dona entra a la postmenopausa. Es considera normal que la menopausa es produeixi entre els 48 i els 52 anys.

Tenint en compte que l'esperança de vida de la dona en la nostra societat és de 80 anys observarem que 1/3 de la vida de la dona l'ocupa la postmenopausa. A la menopausa es pot arribar de forma natural o fisiològica i pot ser precoç si es dona abans dels 45 anys i tardana si es produeix més enllà dels 55 anys. També es pot arribar a la menopausa de forma artificial, sigui per intervenció quirúrgica en què s'extirpen els dos ovaris o per tractaments de quimioteràpia o

radioteràpia.

Els símptomes que poden acompanyar el climateri, en general, i més a la postmenopausa, són molt diversos i diferents d'una dona a una altra. Els més freqüents són:

- Sufocacions: 70%
- Nerviosisme: 66%
- Depressió, tristesa, insomni: 57%
- Sequedat pell, vulva vaginal i coïssor: 40%
- Disminució libido: 40%

Poden aparèixer alteracions no objectivables si no es busquen com: HTA, colesterol, osteoporosi, alteracions circulatories, etc. El tractament de la postmenopausa, per tant, cal individualitzar-lo en funció de l'edat, dels símptomes i dels factors de risc que poden aconsellar o desaconsellar un tractament o un altre.

Tractaments per a la postmenopausa

Es poden resumir en quatre mesures:

- Higieniques: fer exercici físic, suprimir o reduir al mínim el tabac, l'alcohol i altres tòxics i prendre moderadament el sol.
- Dietètiques: reduir els greixos d'origen animal, aportar vitamines i antioxidants a la dieta o suplementar amb preparats i evitar dietes riques en omega 6 i pobres en omega 3.
- Farmacològiques: hi ha el tractament hormonal substitutiu i els fitoestrògens com soja i cimifuga racemosa i més actualment els pòl·lens de pinàcies.
- Psicològiques: en totes les seves formes, si cal, per augmentar l'autoestima i ajudar a suportar la simptomatologia.

Dr. Joan Ot Serra  
Metge ginecòleg del centre  
Ginecòlegs de Granollers

