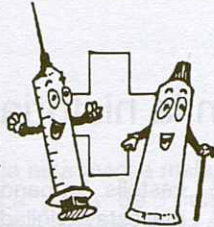


El Racó de la Salut



La menopausa: informar-se per afrontar-la amb convenciment

Amb el nom de CLIMATERI es coneix un període de la vida de tota dona en la qual es produeixen una sèrie de canvis importants en el seu organisme, potser el més característic és el cessament de la funció reproductora i importants canvis en la secció de les hormones sexuals, que condicionen modificacions tant de l'aparell genital com d'altres parts de l'organisme femení. En el decurs del climateri apareix la menopausa que vol dir senzillament la desaparició permanent de la menstruació o "regla". La menopausa no és, més o menys llarga, de canvis graduals en el ritme i l'abundància de les menstruacions.

Per això s'accepta que fan falta 12 mesos sense menstruació per dir que existeix la menopausa. Tant el climateri com la menopausa consisteixen en una etapa fisiològica, és a dir, natural, en la vida sexual i reproductora de la dona.

Quan es produeix la menopausa?

Pot tenir una edat d'aparició variable que generalment i en la majoria de dones es situa al voltant dels 50 anys, oscil·lant normalment els 45 i els 55 anys. Quan la retirada de la menstruació es produeix abans dels 40 anys parlem de menopausa precoç i és una situació que cal estudiar amb detall.

Per què es produeix la menopausa?

La causa fonamental és la falta de producció d'estrogens per part de l'ovari que en aquest període de la vida s'atrofia i gradualment va perdent les seves funcions. Aquesta disminució en els nivells d'estrogens (hipoestrogenisme) serà la responsable de la desaparició de l'ovulació i de la regla que marcarà la fi de l'època fèrtil de la dona.

Com es manifesta clínicament?

Cal comentar que no totes les dones pateixen els mateixos símptomes ni en la mateixa intensitat al llarg del climateri. Això es deu a què malgrat l'ovari deixa de secretar estrogens, continua mantenint una petita producció d'androgens juntament amb els que

vénen de la glàndula suprarenal. Aleshores alguns òrgans com el fetge, la pell, el teixit mamari o els adipòcits (cèl·lules grasses de l'organisme) tenen la capacitat de reconvertir aquests androgens en estrogens. Per tant, aquelles dones amb una major massa d'adipòcits, poden veure disminuïts els símptomes del climateri gràcies a mantenir un cert nivell d'estrogens.

Els símptomes vénen donats, doncs, per la manca d'estrogens que donarà lloc a modificacions de tipus local i general.

A) Símptomes locals en l'aparell genital.

L'ovari es fa més petit i es torna fibrós. La vagina es fa més curta i s'aprima la seva paret alhora que desapareix part de la secreció vaginal amb una sensació de "vagina seca". El greix de la zona vulvar (llavis majors i menors) disminueix i també els pèls del pubis. Aquests canvis també poden afectar els mitjans de sustentació dels òrgans pelvians. Totes aquestes variacions poden donar lloc a picor vulvar, molèsties durant les relacions sexuals, prolapse dels òrgans genitals i infeccions més freqüents de l'àrea genito-urinària.

B) Símptomes generals.

Probablement el símptoma més freqüent siguin les crisis de sufocacions. Consisteix en una sensació de color brusc que puja des del pit fins a la cara i el coll, que de vegades s'acompanya de sudoració i envermelliment. Són del tot benignes, però de vegades molt molestes per a les dones. Malauradament no tenen cap tractament eficaç.

Un altre procés important que es produeix és l'osteoporosi que es defineix com una pèrdua de la quantitat de massa òssia i que a vegades pot manifestar-se per dolors ossis inespecífics. Els descens dels estrogens sembla contribuir a agreujar aquest procés d'envelliment dels ossos.

Altres símptomes menys freqüents són caràcter irritable, insomni, depressió, mal de cap, dolors, vertígens, palpitations, nàusees, etc. Alhora es relaciona amb una més gran facilitat d'aparició d'hipercolesterolèmia, diabetis, obesitat, hipertensió arterial i arteriosclerosi.

Cal tractar la menopausa?

Pot semblar paradoxal tractar una situació que considerem com a normal. No obstant això, s'observa que un tractament hormonal senzill és aconsellable per combatre certs símptomes en el cas que apareguin. Per exemple, l'experiència ha demostrat que l'administració d'estrogens és de gran eficàcia en el tractament de l'osteoporosi quan es fa present. Si es fa tractament és molt important tenir en compte que la dona haurà de fer-se un control ginecològic almenys un cop l'any.

Quines possibilitats ofereix aquesta etapa ?

A desgrat de la gran quantitat de mites que l'envolten, la menopausa s'ha de viure com una etapa més del procés natural de l'ésser humà. Els problemes esmentats, encara que reals, no són ni molt menys generalitzats i, d'altra banda, no estan únicament relacionats amb aquest fet natural sinó que dependran molt de la manera de viure'ls de cadascú.

És evident que l'envelliment de la nostra població ocasionarà en un factor un gran percentatge de dones involucrades en aquesta etapa de la vida. En aquest aspecte els governs i els estaments sanitaris hauran de fer front a la demanda d'aquest problema.

La controvèrsia continua al voltant de si la menopausa és o no una malaltia. Probablement el més encertat seria entendre-la com un estat vital que genera patologia, la qual cal entendre de forma individualitzada.

Hi ha tot un seguit de possibilitats per posar remei eficaç a les dificultats que aquesta etapa comporta. Un bon assessorament mèdic quan calgui i l'adopció d'estils de vida sans (alimentació equilibrada, exercici físic, etc.) poden fer de la menopausa el començament d'una nova vida i cal tenir la informació necessària i adequada per afrontar-la no d'una forma traumatitzant sinó serena i convençuda.

Carles Pernal