



La contribución de la transición a la menopausia y el envejecimiento a la salud y el bienestar de las mujeres: actuemos en la ventana de oportunidad

Dra. Silvia P. González. Doctora en Medicina. Especialista en Ginecología y Obstetricia. Jefa clínica de la Unidad de Menopausia y Osteoporosis de HM Gabinete Velázquez (Madrid). Secretaria de la Junta Directiva de la AEEM.

Estudio de la salud de la mujer en EE.UU

El estudio SWAN contribuyó a la comprensión de los impactos de la transición a la menopausia y el envejecimiento sobre la salud y el bienestar de las mujeres en diferentes dominios.

La figura enumera diferentes cambios que ocurren en la mujer en este periodo

Envejecimiento y mediana edad (40 - 65 años)

Transición en la menopausia

- Patrones heterogéneos de disminución de estradiol (E2) y aumento de hormona foliculoestimulante (FSH)
- Irregularidad del ciclo menstrual
- La heterogeneidad está relacionada con factores como la etnia/raza entre las mujeres

Cambios en síntomas y salud mental

- ↑ Aumento de la depresión y la ansiedad *transitorios*
- ↑ Aumento de la incontinencia urinaria
- ↓ Disminución del rendimiento cognitivo (posterior a la menopausia)
- ↑ Aumento de síntomas vasomotores (sofocos y sudores nocturnos) *transitorios*
- ↑ Incremento de los trastornos del sueño
- ↑ Deterioro cognitivo leve *transitorios*
- ↑ Sequedad vaginal
- ↑ Aumento del dolor sexual ↓ Disminución del deseo sexual

Cambios en el sistema fisiológico y funciones

- ↑ Disminución del rendimiento físico *transitorios*
- ↑ Aumento de lípidos ↑ Aumento de la remodelación vascular
- ↑ Aumento del síndrome metabólico
- ↑ Aumento del índice de masa muscular ↑ Presión sanguínea
- ↓ Disminución de la densidad ósea
- ↓ Pérdida de masa muscular ↑ Aumento de grasa corporal

Ventana de oportunidad

- Aumento de consciencia
- Adoptar hábitos saludables
- Diseño de prácticas tempranas preventivas

Las barras de color mostaza claro representan cambios que en su mayoría fueron impulsados por la transición a la menopausia

Las barras de color azul representan cambios que fueron impulsados principalmente por el envejecimiento de la mediana edad.

Los cambios transitorios se identifican, cuando corresponda, mediante barras de colores que se desvanecen y la palabra "Transitorio" al final de las barras correspondientes.

EE.UU: Estados Unidos de Norteamérica; SWAN: El estudio de la salud de la mujer en todo el país

Los **cambios adversos** observados en los marcadores siguientes, fueron más influenciados por la transición a la menopausia.



Marcadores cardiovasculares

- Lípidos
- Remodelación vascular
- Grasa corporal



Marcadores musculoesqueléticos

- Densidad ósea
- Función física

Mientras que los aumentos en la presión arterial y el IMC fueron más influenciados por el envejecimiento.

IMC: índice de masa corporal

- La dispareunia
- La disminución del deseo sexual
- Insomnio
- Sequedad vaginal

Transición a la menopausia



Las mujeres reportaron **mayor incidencia de síntomas depresivos y de ansiedad** durante la transición, aquellos síntomas fueron temporales y más afectados por la vida estresante, problemas de sueño y baja actividad física que el solo **proceso de la transición a la menopausia**.

Los hallazgos informados por SWAN junto con los de otros estudios centrados en la mediana edad apuntan a este periodo como una ventana de oportunidad para mantener o establecer comportamientos de salud positivos para retrasar o prevenir el deterioro de la salud, como por ejemplo:



Dejar de fumar



Realizar una dieta saludable

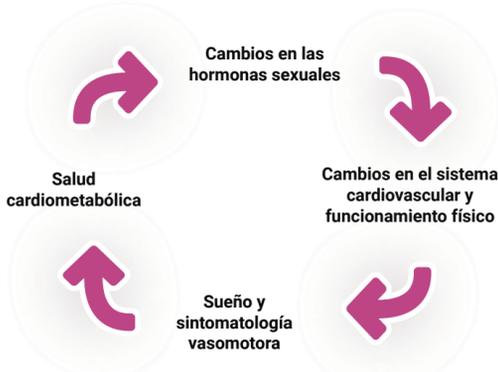


Actividad física regular

EE.UU: Estados Unidos de Norteamérica; SWAN: El estudio de la salud de la mujer en todo el país

Interrelación de diferentes dominios de salud:

Es fundamental para comprender el impacto de las variaciones de la sintomatología en los cambios fisiológicos, además de conocer cómo los cambios dentro de un sistema corporal pueden afectar a otro sistema.



En resumen, SWAN ha mejorado nuestra comprensión del impacto de la transición menopáusica y el envejecimiento sobre la salud y el bienestar en mujeres de mediana edad.



Se ha identificado este periodo como una etapa crítica para adoptar un comportamiento saludable y estrategias preventivas, resultando de extrema importancia el papel de los profesionales sanitarios a la hora de fomentarlos.