

## SOLUCIONES NATURALES

# Prepárate para la menopausia

Antes y después del cese de la regla, aparecen muchos síntomas que puedes tratar de forma natural, sin hormonas

La menopausia puede llegar sin previo aviso o mostrar síntomas que indican que el final de la menstruación está próximo. Estos suelen presentarse un par de años antes y reciben el nombre de **climaterio** o **perimenopausia**. Son, sobre todo, irregularidades en el ciclo menstrual, que puede alargarse, acortarse, desaparecer durante unos meses y regresar más abundante. En esta etapa empiezan también las dificultades para dormir, los cambios en el estado de ánimo y también los sofocos. "Pero no hay un patrón fijo en todas las mujeres", explica la Dra. Teresa Castellanos, ginecóloga de la Clínica Universitaria de Navarra, de Madrid.

## CAMBIOS SILENCIOSOS

El inicio de la disminución de los estrógenos –que se suele dar entre los 47 y los 52 años– provoca muchos cambios que no se ven, pero que están ac-

tuando en nuestro cuerpo. Se producen **cambios cardiovasculares**, que aumentan los riesgos de trombosis, y **metabólicos**, que hacen que sea más difícil mantener el peso. "Hay que hacer un doble esfuerzo para conservar el peso, no solo para perderlo", explica la doctora Castellanos. En esta etapa se empieza también a notar mayor sequedad en la piel y en las mucosas, especialmente en la vagina, lo que dificulta las relaciones sexuales.

## EL FINAL DE LA MENSTRUACIÓN

Cuando se acerca la menopausia aparece también un **deterioro de los huesos**. Por eso es tan importante en la perimenopausia dejar el tabaco, hacer ejercicio –fundamentalmente muscular– al menos una hora al día, tomar el sol para aumentar la síntesis de vitamina D y mantener una dieta rica en calcio. Al final de este periodo llega la meno-



## BUENOS REMEDIOS NATURALES

### • SOFOCOS Y ANSIEDAD

La rodiola ayuda a calmar el insomnio y la ansiedad. Para los sofocos, las isoflavonas de soja y el extracto de polen.

### • PARA LOS HUESOS

Magnesio (chocolate negro sin azúcar), silicio, algas wakame y sésamo mantienen la masa ósea.

pausia, que es cuando la regla desaparece al menos durante un año. Entonces se produce un aumento de la hormona FSH (responsable habitualmente de la ovulación) y una bajada de los estrógenos, que acentúa los síntomas de la perimenopausia: los sofocos se vuelven más intensos, la osteopenia (pérdi-

## ALIMENTACIÓN

### Una dieta de suave efecto estrogénico natural

Que aporte fitoestrógenos naturales (compuestos químicos presentes en los vegetales y que son parecidos a los estrógenos), según la doctora Menassa. Son importantes, **por ejemplo, las semillas y el aceite de lino, que contienen lignano**, cuyo efecto estrogénico suave no aumenta el riesgo de desarrollar cánceres estrógeno dependientes como sí ocurre con los estrógenos sintéticos. Conviene eliminar también harinas y azúcares refinados.

da de masa ósea) se acelera, la osteoporosis (huesos porosos) se implanta, la síntesis de colágeno (presente en la piel, los tendones y los huesos) disminuye, y la sequedad de los tejidos aumenta (se produce atrofia vaginal).

## EL RIESGO DE ENGORDAR

También se **acumula grasa en la cintura, lo que provoca un cambio en la silueta**. "La **ganancia de peso** es frecuente en el primer año de la menopausia, porque los estrógenos son muy importantes para el metabolismo graso", explica la doctora Alejandra Menassa, médico internista y especialista en salud de la mujer de la Clínica de Medicina Integrativa de Madrid. El tiroides baja también su actividad. **Comiendo lo mismo, se gana más peso**. Por eso, conviene hacer un control de hormonas tiroideas y, si hay un hipotiroidismo, tratarlo.

## TOMAR MEDIDAS A TIEMPO

¿Cómo controlar estos trastornos? **La clave está en tomar medidas en la perimenopausia** porque algunos problemas, como la osteoporosis y la sequedad, **empeoran** con el final de la regla. Sin embargo, otros síntomas, como los sofocos, mejoran con el tiempo y desaparecen, aunque su duración depende de cada mujer. "Cuidarse en la perimenopausia es esencial para mantener una buena salud", concluye la Dra. Castellanos. *Elena Castelló*

## ALIADOS

### Algunos hábitos que te ayudarán

• **Hacer ayunos intermitentes (denominados 16/8) para activar el metabolismo**. Se trata de comer durante 8 horas (desayuno y comida), merendar temprano y no comer más hasta el día siguiente, lo que supone estar 16 horas en ayunas, explica la Dra. Menassa.

• **Tomar suplementos de yodo, vitamina D y A, selenio o tirosina** para activar el tiroides sin necesidad de utilizar hormonas tiroideas, según la doctora Menassa.

• **Regular la flora intestinal o bacterias intestinales (microbiota)**. Se sabe que el nivel de estrógenos también depende de ellas. Los probióticos y prebióticos ayudan a equilibrarla (yogur, kéfir, chucrut..).

• **Tomar suplementos de colágeno**, una proteína que genera el cuerpo, pero que desciende sobre todo en la menopausia, provocando sequedad vaginal y artrosis. Ayudan a mantener los huesos en buen estado.

## SABER MÁS

Encontrarás información sobre las distintas fases de la menopausia: [www.plannedparenthood.com](http://www.plannedparenthood.com) (en español).