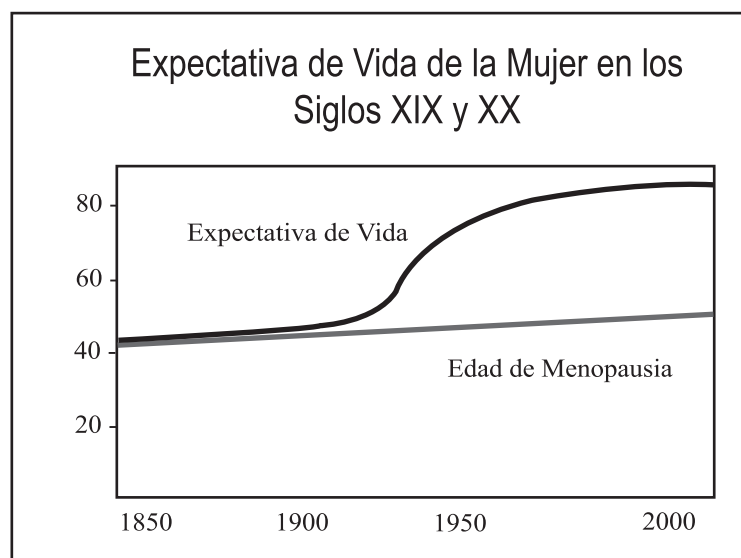


Nutrición, ejercicio y estilos de vida saludables son esenciales en la menopausia.

Dr. Arturo Esquivel Pla
Miembro Junta Directiva ACCYM
r2espla@hotmail.com

A mediados del siglo XIX el promedio de vida de la mujer era menor de 50 años, por lo tanto la gran mayoría de las mujeres no experimentaban la menopausia. La menopausia marca el final de los años de procreación que comienzan en la pubertad. En promedio, las mujeres atraviesan por la menopausia a los 51 años de edad. Los avances médico-científicos de los últimos 50 años, han llevado a un aumento en la población mundial y en el número de mujeres mayores de 50 años. Hoy día, las mujeres constituyen la mayoría de las personas de edad avanzada de los países en desarrollo y desarrollados de la región.

Hasta ahora el énfasis científico se ha enfocado en aumentar la cantidad y no en la calidad de vida, pero el bienestar físico, mental y social es vital para mantener un adecuado estado de salud durante toda la vida.



En el presente siglo, cuando la mujer inicia con la menopausia, apenas llega a alcanzar la mitad de su vida. Con el aumento en el promedio de vida de la mujer, debemos prestarle atención a todos los factores que servirán no solo para vivir más años, sino para vivirlos saludablemente, es decir, con una buena calidad de vida. Las mujeres deberían disfrutar de una vida sana permanentemente, pero poniendo énfasis especial desde la menopausia, y por el resto de su existencia, ya que es la edad en la que tienden a presentarse nuevas y graves patologías.

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental, emocional y social, y no solamente la ausencia de enfermedad.

A pesar del aumento en la expectativa de vida, no se ha logrado un incremento en la salud, ni de vida libre de discapacidades. El resultado es un aumento en mujeres mayores con discapacidades y pérdida de independencia y por ende disminución en la calidad de vida.

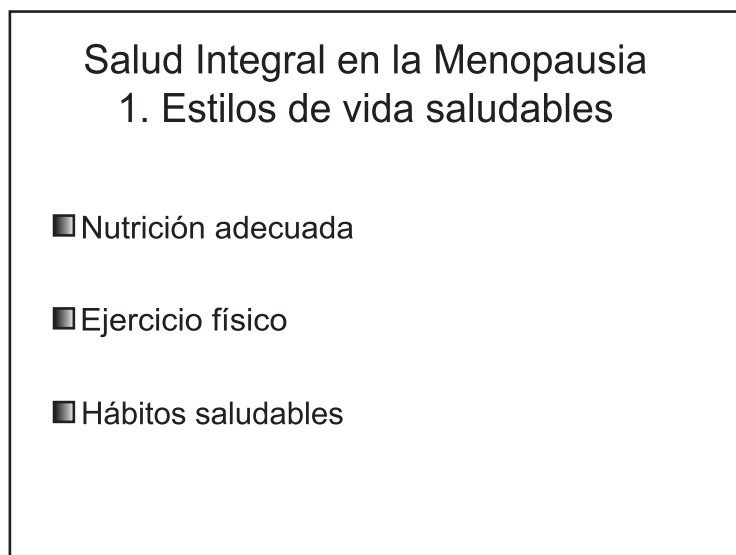
Calidad de vida es el nivel de bienestar y de satisfacción del individuo tanto físico como mental y social. Para alcanzar bienestar y salud integral durante la menopausia, se deben aplicar las siguientes medidas:

1. Mantener un estilo de vida saludable
2. Controlar profesionalmente la salud

3. Regular la influencia del entorno

1. Mantener un estilo de vida saludable:

Para efectos prácticos, se han considerados 3 factores para mantener un estilo de vida saludable, siendo estos la nutrición, el ejercicio y otros hábitos saludables.



A. Nutrición adecuada:

Una dieta balanceada le ayudará a mantener un buen estado de salud antes, durante, y después de la menopausia. Una dieta variada y baja en grasa y colesterol le ayudará a recibir todos los nutrientes esenciales.

En esta etapa de la vida, se debe mantener el peso adecuado. Este se puede estimar por medio del índice de masa corporal (IMC). Este valor se calcula con la siguiente fórmula: $IMC = \text{Peso en Kg} / \text{m}^2$ (estatura en metros al cuadrado).

Se recomienda mantener el IMC entre 20 y 25. Sin embargo, más de 20% de la población mantiene valores superiores a 30. Estos valores (superiores a 30) son sinónimo de obesidad, que predispone a patologías tales como: enfermedad cardiovascular, diabetes mellitus, hipertensión arterial y algunos tipos comunes de cáncer como el de mama, de colon y de endometrio.

Agrava aún más la situación el hecho de que inclusive en el sector socioeconómico bajo y en niños la obesidad ha aumentado debido al tipo de alimentación.

El simple hecho de perder entre un 5% y un 10% de peso, en personas con sobrepeso disminuye las posibilidades de padecer muchas de estas enfermedades.

Para mantener una nutrición adecuada es importante el tipo de dieta. Es conveniente ingerir comidas variadas para obtener todos los nutrientes que necesita. Recibir suficiente calcio. Comer y beber de 2 a 4 porciones de comidas ricas en calcio al día. El calcio se encuentra en alimentos como los lácteos, las sardinas y las legumbres. Asegurarse de incorporar suficiente calcio en la dieta para mantener buena calidad de huesos. Las mujeres desde la menopausia, necesitan 1200 mg de calcio al día. La alimentación equilibrada usual provee aproximadamente 600 mg de calcio al día. Se debe considerar el uso de calcio suplementario.

El calcio no se puede absorber sin vitamina D. La leche enriquecida con vitamina D es una de las mejores fuentes de la misma. La cantidad diaria recomendada de vitamina D es de 800 microgramos al día en mujeres perimenopáusicas.

Es conveniente ingerir por lo menos 3 porciones de alimentos ricos en hierro al día. El hierro se encuentra en alimentos como carne roja, pescado, huevos y nueces.

Se recomienda incorporar de 2 a 4 porciones diarias de frutas y de 3 a 5 de vegetales, ingerir comidas altas en fibra de grano íntegro y comer pescado por lo menos 2 veces a la semana. También se debe disminuir o limitar el consumo de comidas altas en grasa. La grasa debe proveer menos del 30% de las calorías diarias. Las grasas saturadas elevan el riesgo de enfermedades cardíacas.

Es necesario efectuar una buena selección de alimentos por lo que debe usarse la información de las etiquetas en los alimentos y leerlas muy bien. El azúcar, la sal y el café deben consumirse con moderación. El consumo diario de licor no debe ser mayor de 30 g en hombres ni mayor de 20 g para mujeres. Tome bastante agua (8 vasos por día).

B. Ejercicio físico:

El ejercicio físico es vital para mantener una buena calidad de vida especialmente a medida que se envejece. Hacer ejercicio con regularidad mejora en muchos aspectos y de manera integral el estado de salud. Mejora el perfil metabólico y la fuerza muscular. Ayuda a mantener una actitud mental positiva. Mejora la coordinación y la oxigenación a nivel de todos los tejidos y eleva la autoestima.

El ejercicio físico no solo mejora la actitud de la persona, sino que también disminuye las complicaciones cardíacas y cerebrales, muchas veces producidas por el sedentarismo. Como mejora la fuerza muscular y el tejido óseo, disminuye el riesgo de presentar fracturas ya que retarda el ritmo de la pérdida de masa ósea que es un riesgo importante de morbi mortalidad en la mujer perimenopáusica. La incidencia de cáncer también se reduce al realizar habitualmente actividad física.

Al efectuar ejercicio físico siempre se deben tomar en cuenta 2 puntos:

1. Cualquier actividad física es mejor que el sedentarismo
2. El exceso de ejercicio puede causar daño

Se recomienda ejercicio físico (aeróbico) de moderada intensidad durante 40 minutos 4-5 veces por semana y combinarlo con ejercicios de resistencia 2 veces por semana. El ejercicio mejora el estado general de la persona.

En resumen: COMA SANAMENTE Y EJERCITESE PARA VIVIR MEJOR

C. Hábitos saludables:

Con frecuencia, existen detalles en la rutina diaria, a los que no se les presta mucha atención y que nos pueden ayudar a mejorar la calidad de vida. Hábitos saludables como una higiene personal adecuada, un sueño reparador de por lo menos 8 horas diarias y una sexualidad normal son de vital importancia.

Evitar el fumado y las sustancias adictivas y practicar actividades recreativas en las que se debe utilizar el equipo apropiado para efectuarlas, también nos ayudará a mejorar el estado de salud.

Estas recomendaciones ayudan tanto para la salud física como para la salud psicológica. Por este motivo debe existir empeño para mejorar estos hábitos por parte de la paciente y también por parte del personal de salud que debe incentivar este tipo de comportamientos.

2. Control profesional de la salud

El mayor esfuerzo de los profesionales en salud debe ir orientado hacia la prevención de enfermedades. Se debe detectar lo antes posible cualquier amenaza para el organismo, para así poder tomar las medidas necesarias cuanto antes.

Durante la menopausia se recomienda una visita médica anual en la que un profesional de la salud, hará una historia clínica completa y un examen físico general que incluye el examen ginecológico (ex de mamas y Papanicolaou), examen odontológico y oftalmológico.

Debe aprovechar la cita médica para enviar los exámenes de laboratorio que incluyen: hemograma, glicemia en ayunas,

perfil lipídico, pruebas de función tiroidea, renal, hepática y guayaco.

No debe olvidarse el control con imágenes que abarca los rayos x de tórax, mamografía y ultrasonido mamario cada 2 años en mujeres de 40 a 50 años y cada año en mujeres mayores de 50 años. Ultrasonido ginecológico, electrocardiograma, densitometría ósea, sigmoidoscopia y colonoscopia son estudios complementarios.

El médico debe hacer conciencia de que al tomar acciones responsables y oportunas, está contribuyendo con disminución de la morbi mortalidad en una época determinante en la vida de la mujer que acude al consultorio confiando plenamente en el juicio y conocimiento médico.

Otras acciones como estar al día en la vacunación y los suplementos dietéticos con vitaminas y minerales previenen contra enfermedades. Por supuesto se debe recalcar la importancia en el uso de medicamentos una vez que se ha individualizado el uso adecuado en cada paciente, como podría ser la Terapia de Reemplazo Hormonal (TRH) y el tratamiento para la prevención de fracturas. El uso de TRH suele ser beneficioso de forma significativa cuando la mujer se adhiere al tratamiento a largo plazo, por esto es importante la individualización terapéutica. La TRH, a bajas dosis, ha demostrado ser útil a largo plazo por la menor incidencia de efectos adversos pero manteniendo sus beneficios. El tratamiento entonces es efectivo, de bajo riesgo y disminuye la posibilidad de sangrado.

Tabla 1. Exámenes y vacunas para las mujeres entre 40 y 64 años de edad

Examen de rutina	Qué es y por qué se hace	Cuándo se hace
Prueba de Papanicolaou	Se toma una muestra de células del cuello uterino durante un examen pélvico para detectar cambios que pueden producir cáncer	Cada 2 a 3 años si la paciente ha tenido tres resultados normales consecutivos (si el riesgo es bajo) o anualmente si lo prefiere
Colesterol	Una prueba de sangre que mide los niveles de colesterol (una sustancia que ayuda a transportar grasa por los vasos sanguíneos) porque cuando los niveles son muy altos pueden causar endurecimiento de las arterias	Cada 5 años a partir de los 45 años de edad
Mamografía	Una radiografía del seno que se emplea para detectar cáncer de seno	Cada 1 a 2 años a partir de los 40 años de edad; anualmente a partir de los 50 años de edad
Examen de detección de cáncer colorrectal	El examen puede hacerse con una colonoscopia, una prueba de sangre oculta en las heces , un examen de sigmoidoscopia , flexible o con un enema de bario de doble contraste para detectar cáncer	A partir de los 50 años de edad. Una colonoscopia cada 10 años es el método preferido. Otras opciones son una prueba de sangre oculta en las heces más una sigmoidoscopia cada 5 años o enema de bario de doble contraste cada 5 años
Prueba de glucosa en ayunas	Una prueba que mide los niveles de glucosa (un azúcar que está presente en la sangre y es la fuente principal de energía del cuerpo) porque si está muy alta puede ser una señal de diabetes	Cada 3 años a partir de los 45 años de edad
Examen de detección de hormona estimulante de la tiroides	Una prueba de sangre que se usa para medir los niveles de la hormona que estimula a la glándula de la tiroides a producir y liberar más hormona de la tiroides	Cada 5 años a partir de los 50 años de edad
Prueba del virus de inmunodeficiencia humana (VIH)	Una prueba que se usa para medir anticuerpos contra el VIH en la sangre	Una vez (si no se ha hecho anteriormente), con una prueba por lo menos todos los años para las personas bajo riesgo
Vacuna contra la gripe	Una vacuna para ayudar a prevenir la gripe (influenza)	Una vez al año a partir de los 50 años de edad (o antes si lo desea)
Vacuna de refuerzo contra el tétanos difteria-tos ferina	Una vacuna para ayudar a prevenir el tétanos, la difteria y la tos ferina	Una vez cada 10 años

Prevenir complicaciones, proporcionar atención humanística y prolongar la vida son metas que deben tener presentes los profesionales de la salud. Deben considerarse no solo aspectos relacionados con el estado clínico de la paciente, sino también con la capacidad de funcionar con autonomía y realizar actividades con independencia.

3. Influencia del entorno

Existen factores que provienen desde la base del núcleo familiar, como una buena interrelación entre los miembros de la familia, así como la salud de los miembros que la conforman, y la condición de la vivienda que determinan la salud integral en el climaterio. De esta manera, el ambiente laboral, comunitario, y la zona geográfica influirán para alcanzar la meta.

El objetivo final debe ser lograr que el mayor número de la población femenina en esta etapa goce de una óptima calidad de vida el mayor tiempo posible.

Adaptado con modificaciones de:

1. Diet and Lifestyle recommendations revision 2006: a scientific statement from the American Heart Association Nutrition Committee. *Circulation* 2006; 114:82-96
2. WHO European Ministerial Conference on Counteracting Obesity: European Charter, Istanbul, 2006
3. Pines, A. Healthy lifestyle. The 7th IMS Workshop. Book of Abstracts. Feb 17-19, 2007.