



Secretaría General

## **El 25% de las mujeres en edad menopáusica necesita algún tipo de ayuda médica, pero sólo el 4% lo sigue**

21/04/2016

**La Facultad de Medicina de la **Universidad de Granada** acogerá mañana viernes, 22 de abril, el III Curso de Climaterio**

**Alrededor de un millón y medio de andaluzas tiene más de 50 años, edad en la que suele aparecer la menopausia y los trastornos asociados**

**Los expertos aconsejan varios tipos de tratamientos para aliviar los síntomas vasomotores (sofocos) y prevenir enfermedades como la osteoporosis o las enfermedades cardiovasculares.**



Alrededor de un millón y medio de andaluzas tiene más de 50 años, la edad en la que suele aparecer la menopausia, y con ella trastornos y patologías asociadas como los sofocos, la osteoporosis o las enfermedades cardiovasculares. De hecho, una de cada cuatro mujeres necesita ayuda médica para afrontar esta etapa con calidad de vida y tratar todos los problemas de salud asociados al climaterio.

Sin embargo, la falta de información hace que sólo un 4% de las mujeres sigan algún tipo de tratamiento, según el doctor Nicolás Mendoza Ladrón de Guevara, profesor del departamento de Obstetricia y Ginecología de la **UGR**, Secretario General de la Junta Directiva de la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM), y coordinador del III Curso de Formación Continuada en Climaterio y Menopausia, que la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM) celebrará mañana viernes, 22 de abril, en la Facultad de Medicina de la **UGR**.

Al disminuir la función ovárica se incrementan los riesgos para la salud de la mujer. De hecho, según comenta el doctor Mendoza, “aproximadamente una cuarta parte

<http://secretariageneral.ugr.es/>

de las mujeres que llegan a la edad de la menopausia padecen síntomas, principalmente sofocos, que alteran su calidad de vida, y necesitan ayuda médica”. Asimismo, los cambios hormonales son un desencadenante o acelerador de la obesidad, la osteoporosis y las enfermedades cardiovasculares.

En este sentido, los expertos aconsejan varios tipos de tratamientos individualizados en función de los síntomas que se padezcan o de los procesos que puedan prevenirse. Es importante trasladar a las mujeres con problemas durante su menopausia las opciones terapéuticas de las que disponen para garantizarles una buena calidad de vida, y para ello es fundamental la coordinación entre profesionales de los campos de la Ginecología, Medicina de Familia, Enfermería o Farmacia, para que la mujer reciba una atención integral durante el climaterio”.

Éste es precisamente uno de los objetivos del curso que se celebrará el viernes 22 de abril en Granada, cuyo fin, según el doctor Rafael Sánchez Borrego, presidente de la Fundación Española para el Estudio de la Menopausia (FEEM), es “actualizar varios protocolos de tratamiento en la atención sanitaria que recibe la mujer para que podamos aplicarlos de manera individualizada a cada paciente. Se trata de fomentar la coordinación y formación de los especialistas implicados en el tratamiento de los posibles trastornos que pueden presentarse en la mujer madura y promover el conocimiento de la mujer en esa etapa de su vida”.

La creencia de que algunos tratamientos, fundamentalmente las terapias hormonales, son perjudiciales para la salud ha sido la razón fundamental por la que sólo el 4% de las mujeres españolas opta por comenzar algún tipo de tratamiento, pero desde hace ya varios años los expertos insisten en que aplicándose en la dosis adecuada, el tiempo necesario y bajo control médico, no existe ningún problema. “En cualquier caso, debemos cubrir las necesidades de la mujer en cada momento y etapa del climaterio, reevaluando sus necesidades de forma conjunta con cada paciente y enfocando cualquier acción a aportar bienestar a su vida”, comenta el doctor Mendoza.

### **Cuestiones estéticas**

A juicio de las expertas y expertos que participan en el III Curso de Menopausia de Granada, una de las cuestiones que más preocupan a las mujeres en esta etapa es la estética. Así, los cambios hormonales son los causantes de que haya una mayor predisposición al sobrepeso y al acúmulo de grasa en el abdomen. Es importante que la mujer que va a entrar en esta etapa prevenga estas modificaciones de su esquema corporal, pero incluso cuando se ha cogido algún kilo de más, es un buen momento para recuperar el tipo previo con un estilo de vida saludable que incorpore ejercicio físico regular y dieta adecuada

### **Hábitos saludables**

Para llegar a la madurez con calidad de vida, los especialistas destacan la importancia de poner en práctica hábitos saludables de estilo de vida: “Desde el momento en que la mujer empieza a tener desarreglos menstruales debe continuar con los hábitos de vida saludables recomendados para cualquier otra persona o adoptarlos si no los tenía anteriormente. Así, se debe realizar ejercicio físico de forma regular, abandonar el tabaco y tener una alimentación equilibrada rica en vitamina D y ácidos grasos omega 3”, comenta el doctor Mendoza. Por consiguiente, tanto en el caso de la mujer sana como en el de la que presenta algún trastorno, el ginecólogo debe tratar de inculcar la educación sanitaria en sus pacientes, de forma que adopten estos hábitos saludables y medidas de prevención.

### **Asociación Española para el Estudio de la Menopausia**

La Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM) es una organización de profesionales, sin ánimo de lucro, destinada al Estudio del Climaterio. En la actualidad, la AEEM está formada por unos 1.000 socios de distintas especialidades como Ginecología, Reumatología, Endocrinología, Atención Primaria, Enfermería, etc. y surgió hace casi 20 años de la inquietud de una serie de médicos por el estudio de la menopausia.

El hecho de que el estudio del climaterio sea multidisciplinar conlleva que la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia siga planteando la potenciación de sus grupos de trabajo, así como la creación de otros nuevos, y la colaboración con sociedades científicas de otras especialidades.

La inauguración del III Curso de Climaterio y Menopausia, que organiza la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM) tendrá lugar el viernes, 22 de abril, a las 9 horas en el Salón de Actos de la Facultad de Medicina de la UGR (Avda. de la Investigación, 11, Torre B), y contará con la presencia de:

- Indalecio Sánchez Montesinos. Decano de la Facultad de Medicina
- Rafael Sánchez Borrego. Presidente de la FEEM

<http://secretariageneral.ugr.es/>

- Alberto Salamanca Ballesteros. Director del Departamento de Obstetricia y Ginecología de la **UGR**
- Nicolás Mendoza Ladrón de Guevara. Secretario General de la Junta Directiva de la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM).

LINK: Descargue el programa completo del curso. -> /tablon/\*/noticias-canal-ugr/el-25-de-las-mujeres-en-edad-menopausica-necesita-algun-tipo-de-ayuda-medica-pero-solo-el-4-lo-sigue/downloadfile/rx73525da83e2e3a96c0668feb238ba5a1

**Contacto:**

Nicolás Mendoza Ladrón de Guevara

Departamento de Obstetricia y Ginecología de la **UGR**

Teléfonos: 958241000 ext. 20531

Correo electrónico: LINK: --LOGIN--41025fe148459e82871c74cd81c5b4f6ugr[dot]es -> --LOGIN--41025fe148459e82871c74cd81c5b4f6ugr%5Bdot%5Des

**Ficheros Adjuntos**

- **III CURSO Granadadef.pdf**