

GINECOLOGÍA



Un 20% de las mujeres padecen síntomas intensos en la menopausia

Para aquellas que no quieran o no puedan someterse al tratamiento hormonal, la fitoterapia puede ser una buena alternativa

SOFÍA LARRUCEA

Algunas mujeres experimentan una molesta sensación de calor intenso junto a un aumento de la frecuencia cardíaca durante aproximadamente dos minutos. Se trata del sofoco. Es uno de los síntomas más habituales de las mujeres que se encuentran en la menopausia e incluso en la fase premenopáusica. La mujer puede llegar a producir hasta 500 óvulos durante su etapa fértil, pero en torno a los 51 años de edad se agota la reserva ovárica y comienza la menopausia. Con una esperanza de vida actual de más de 85 años, este proceso únicamente supone para la mujer una época de transición. Es una etapa biológica y fisiológica natural. Aunque en la mayoría de los casos la sintomatología es leve o moderada, en un 20% de las mujeres esta nueva etapa puede venir acompañada de síntomas intensos que pueden alterar su calidad de vida. El tratamiento hormonal u otras alternativas naturales son opciones terapéuticas que

“Hay un cambio de metabolismo y aunque mantengamos los hábitos de vida engordamos unos cinco kilos de media”

pueden ayudar a sobrellevar este cambio en sus vidas de una manera más cómoda. Cuanto antes llegue la menopausia más probabilidad existe de que los síntomas afecten a la salud. El más común es el sofoco, pero la menopausia también puede provocar a corto plazo irritabilidad, insom-

nio, apatía y tendencia al aumento de peso, entre otros. “Hay un cambio de metabolismo y, aunque mantengamos los mismos hábitos de vida que antes, nos engordamos unos cinco kilos de media”, explica Beatriz Roca, ginecóloga del Consorcio Sanitario de Terrassa. Además, la grasa se distribuye de manera diferente, se concentra más en torno a la cintura abdominal. Aunque, apunta la especialista, “la mujer puede controlarse, puede cambiar los hábitos y frenar esta tendencia”. Estos síntomas suelen desaparecer transcurridos de dos a cuatro años. No obstante, existen otras complicaciones que pueden aparecer a largo plazo. Estas aparecen en un 40% de los casos y, entre ellas, destaca la atrofia vaginal y la osteoporosis.

Para combatir los síntomas severos, la primera opción es el tratamiento hormonal. Es la terapia tradicional y tiene una efectividad muy elevada. Se trata de sustituir los estrógenos que el ovario ha dejado de producir. El problema, matiza la especialista, es que “ni todas las mujeres querrán someterse al tratamiento hormonal ni estará indicado para todas”. Entre el grupo de mujeres que no pueden tratarse mediante esta vía están las que han padecido cáncer de mama o endometrio.

Para las que no quieren o no pueden someterse a tratamiento hormonal, la fitoterapia también es una opción muy recurrente para ayudar a controlar los molestos síntomas. El extracto de polen, por ejemplo, es un componente natural que resulta efectivo para paliar los sofocos, especialmente si se administra combinado con la vitamina E. “Se trata de la última novedad en tratamientos alternativos y tiene un efecto termorregulador, actúa por la vía de la serotonina”, afirma la ginecóloga Roca. “Aunque –añade– toda terapia debe ir siempre acompañada de hábitos de vida saludables”. En este sentido la especialista recuerda la importancia de mantener una dieta equilibrada rica en calcio y la práctica de ejercicio.

FARMACIA DE GUARDIA

Si es crónico, vaya a la farmacia

España podría ahorrar más de 8.000 millones de euros al año con una mejor atención a los pacientes con enfermedades crónicas, según el Informe Cronos presentado este mes de abril, que se centra en cuatro patologías crónicas: diabetes, insuficiencia cardíaca, osteoporosis y EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica). La atención a estos pacientes supone el 75% del gasto sanitario público, según el estudio, que ha sido encargado por los laboratorios Lilly y elaborado por la consultora The Boston Consulting Group, con un comité científico asesor formado por médicos expertos. Los autores calculan que los costes públicos dedicados a atender a estos enfermos podrían ascender a 98.000 millones de euros anuales en 2020. Este gasto deriva del uso de los servicios de urgencias u hospitalizaciones, muchas de las cuales son evitables con una mayor eficiencia a la hora de tratarlos, pero también de otros costes indirectos como pérdidas de productividad laboral.

La atención a estos pacientes supone el 75% del gasto sanitario público y podría llegar a los 98.000 millones de euros anuales en el 2020

Con una atención más eficiente a estos enfermos, los ahorros estimados por este informe son muy destacados, entre 8.000 y 12.000 al año. Para conseguirlo, el estudio señala a las farmacias como elemento clave, puesto que el farmacéutico es el agente de salud más frecuentemente visitado, por su enorme distribución geográfica y accesibilidad. Desde este primer nivel de atención sanitaria, puede potenciarse el asesoramiento sobre el uso de los medicamentos y el seguimiento de pacientes, a través de actuaciones protocolizadas y consensuadas de prevención y control, que aportan salud y ahorros al sistema. El Informe Cronos señala experiencias concretas en este campo para tenerlas en cuenta en una estrategia de asistencia a crónicos.

Así lo ha entendido el Departamento de Salud de Cataluña con su Plan de Salud del periodo 2011-2015. Uno de sus tres pilares básicos es orientar el sistema a los pacientes crónicos y para ello cuenta, por primera vez de manera decidida, con el desarrollo de una cartera de servicios en las farmacias que incluyen actividades de control de estos enfermos. Contar con el farmacéutico como un verdadero agente de salud integrado en la cadena sanitaria, capaz de mejorar la salud del enfermo y evitar gastos, es una oportunidad de futuro para estos profesionales, para el propio sistema sanitario, los pacientes y la sostenibilidad de una red de farmacias capaz de generar estos ahorros y de aportar salud a la población.

Serelys®
Extracto citoplasmático de polen

contribuye al Control de los Sofocos

- 100% No hormonal
- No fitoestrogénico
- Sin alérgenos

Gynea laboratorios

AFB
Associació de Farmàcies de Barcelona

miembro de:
FEFAC
Federació d'Associacions de Farmàcies de Catalunya