

TENDENCIA / REVOLUCIÓN EN LAS HORMONAS

Y FLORA SÁEZ

usted, quiere continuar con la regla o prefiere que no? En realidad, la pregunta era un poco accesoria porque José Luis Neyro podía apostar diez contra uno cuál iba a ser la respuesta. «Me bastaba haber visto su cara de horror al plantearse la posibilidad de que la menstruación se le retirara definitivamente para saber lo que me diría», explica el ginecólogo. Y acertó. La mujer quería seguir viendo en el armario del cuarto de baño su surtido de tampones y compresas.

De esto hace un año largo y por entonces María, vecina de Bilbao, tenía 48 años. Hacía tres que faltaba a la cita de rigor con su ginecólogo, pero algunos ligeros sofoquillos y dos o tres faltas la devolvieron a las buenas costumbres. La ecografía, la mamografía y la citología no arrojaron ningún dato relevante. Todo parecía marchar como debía. Pero la prueba que mide la densidad de los huesos torció los mejores pronósticos: padecía una franca osteoporosis. En fin, nada que un tratamiento con alendronato (una sustancia antireabsortiva), calcio y vitamina D no pudiera aliviar. Y para los sofocos y todo lo demás, la debida terapia hormonal substitutiva. Y es aquí donde la pregunta inicial tenía sentido y lugar: ¿con regla o sin regla? Porque, en función de la manera en que la combinación de estrógenos y gestágenos sea administrada, María o cualquier otra mujer en la menopausia podría seguir sangrando mensual y regularmente o no. Y hasta el final de sus días, si es eso lo que desea.

María todavía no ha decidido hasta cuándo seguirá, pero a sus 49 años, soltera, con una hija que ya ha cumplido los 20 y todavía fuerte y muy activa en su vida profesional (es asesora fiscal) no se sentía con ganas de que la ausencia de una cita mensual que había acabado por hacerse tan personal y tan cercana después de más de tres décadas de presencia le recordara que había dejado de ser joven.

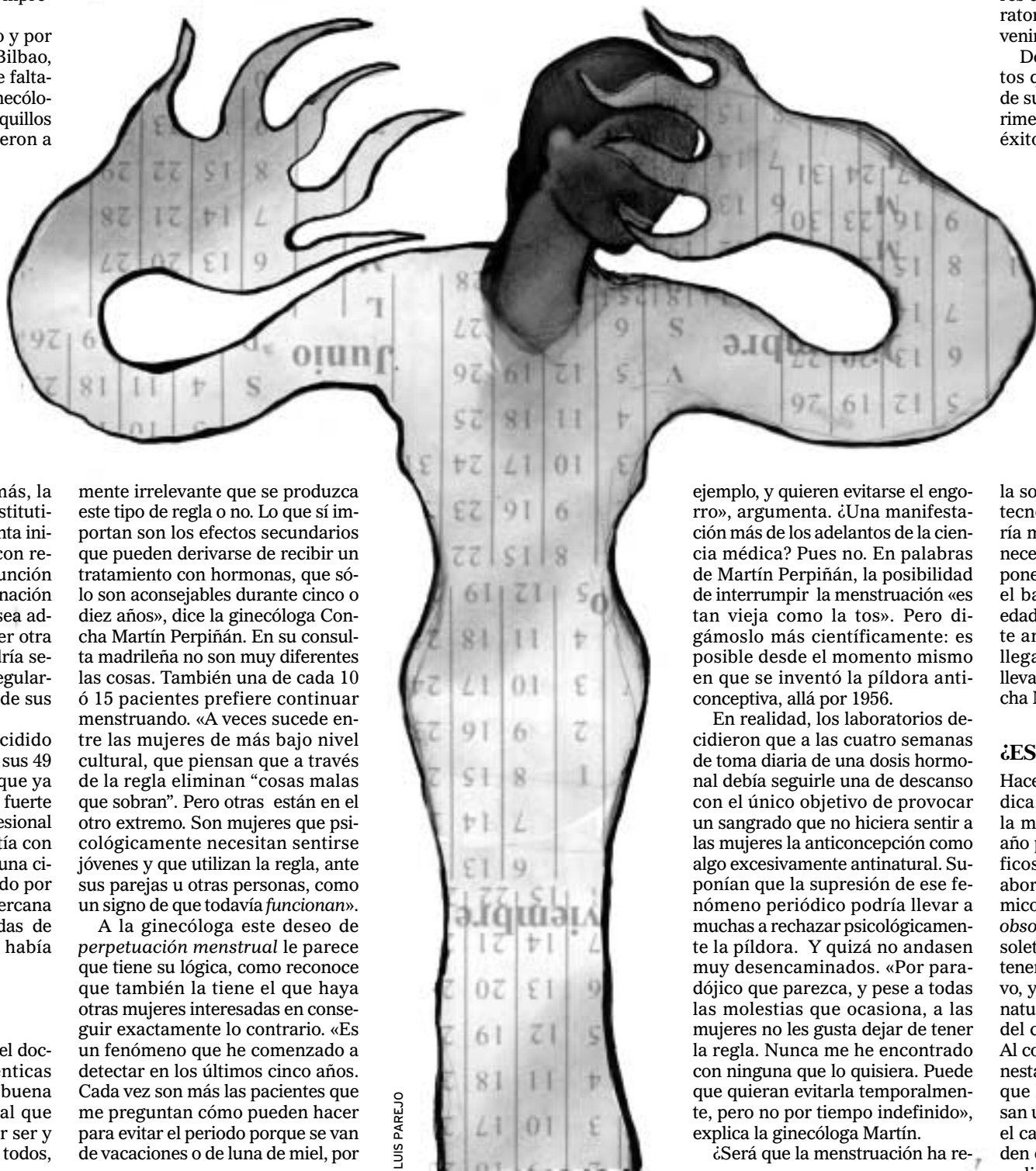
CULTO A LA IMAGEN

No era la primera paciente del doctor Neyro que llegaba a idénticas conclusiones. «El culto a la buena presencia y la presión social que existe a todos los niveles por ser y parecer jóvenes nos afecta a todos, pero muy especialmente a las mujeres. A algunas de ellas, que la regla continúe les hace sentir que siguen en la brecha», explica el ginecólogo. Entre un 10 y un 15% de las pacientes menopáusicas a las que prescribe un tratamiento hormonal substitutivo se inclinan por esta opción. Poco importa que se trate de una menstruación artificial, de similares características a la que se produce cuando se toma la píldora anticonceptiva. En ambos casos el sangrado se produce porque la ingesta de hormonas se interrumpe, no porque la función ovárica (que deja de existir entre los 45 y los 55 años) así lo determine.

«Y esto podría mantenerse hasta los 90 o los 100 años. Da igual. Desde el punto de vista médico es total-

MENSTRUACIÓN A LA CARTA

HAY MUJERES menopáusicas que optan por seguir teniendo la regla para parecer y sentirse más jóvenes. Otras, todavía fértiles, preferirían suprimirla. Ambas cosas son posibles



LUIS PAREJO

mente irrelevante que se produzca este tipo de regla o no. Lo que sí importan son los efectos secundarios que pueden derivarse de recibir un tratamiento con hormonas, que sólo son aconsejables durante cinco o diez años», dice la ginecóloga Concha Martín Perpiñán. En su consulta madrileña no son muy diferentes las cosas. También una de cada 10 ó 15 pacientes prefiere continuar menstruando. «A veces sucede entre las mujeres de más bajo nivel cultural, que piensan que a través de la regla eliminan "cosas malas que sobran". Pero otras están en el otro extremo. Son mujeres que psicológicamente necesitan sentirse jóvenes y que utilizan la regla, ante sus parejas u otras personas, como un signo de que todavía funcionan».

A la ginecóloga este deseo de perpetuación menstrual le parece que tiene su lógica, como reconoce que también la tiene el que haya otras mujeres interesadas en conseguir exactamente lo contrario. «Es un fenómeno que he comenzado a detectar en los últimos cinco años. Cada vez son más las pacientes que me preguntan cómo pueden hacer para evitar el periodo porque se van de vacaciones o de luna de miel, por

ejemplo, y quieren evitarse el engorro», argumenta. ¿Una manifestación más de los adelantos de la ciencia médica? Pues no. En palabras de Martín Perpiñán, la posibilidad de interrumpir la menstruación «es tan vieja como la tos». Pero digámoslo más científicamente: es posible desde el momento mismo en que se inventó la píldora anticonceptiva, allá por 1956.

En realidad, los laboratorios decidieron que a las cuatro semanas de toma diaria de una dosis hormonal debía seguirle una de descanso con el único objetivo de provocar un sangrado que no hiciera sentir a las mujeres la anticoncepción como algo excesivamente antinatural. Suponían que la supresión de ese fenómeno periódico podría llevar a muchas a rechazar psicológicamente la píldora. Y quizá no andasen muy desencaminados. «Por paradójico que parezca, y pese a todas las molestias que ocasiona, a las mujeres no les gusta dejar de tener la regla. Nunca me he encontrado con ninguna que lo quisiera. Puede que quieran evitarla temporalmente, pero no por tiempo indefinido», explica la ginecóloga Martín.

¿Será que la menstruación ha re-

basado su carácter de mero suceso fisiológico y se ha convertido en uno de los elementos que ayudan a construir la *identidad femenina*? Puede que esto sea así, o también, simplemente, que, pese a la tecnolización creciente que nos rodea, no nos acaben de caer en gracia los *inventos* que ponen en cuestión ciertos procesos naturales. El caso es que cualquiera que sea, entre estas dos, la explicación más convincente es más que probable que ambas, como la propia menstruación, tengan los días contados. Y no tanto por decisión de las propias mujeres como por el interés de los laboratorios farmacéuticos o por el devenir de las teorías médicas.

Dos nuevos tipos de medicamentos que suprimen la regla acaban de superar la primera fase de experimentación, tras ser aprobados con éxito en monos. Uno de ellos permitiría, no obstante, la ovulación. Las sustancias se han probado en macacos de la India —los únicos animales que menstrúan regularmente y en los que el mecanismo que controla el periodo es idéntico al de los humanos— y dentro de unos años podrían estar disponibles en el mercado, con buenas posibilidades de éxito. «¿Un futuro sin menstruación? Si, claro que es posible. Ahora que

la sociedad ha digerido las nuevas tecnologías reproductivas esto sería mucho más fácil, aunque quizá necesitaría bastantes años para imponerse. Basta con tener en cuenta el bajo porcentaje de mujeres en edad fértil que utilizan regularmente anticonceptivos, en España no llegan al 20%, pese al tiempo que llevan en el mercado», razona Concha Martín Perpiñán.

¿ES OBSOLETA?

Hace algunos años que la clase médica lleva debatiendo si mantener la menstruación tiene sentido. El año pasado dos prestigiosos científicos del ámbito de la ginecología abordaban este asunto en un polémico libro titulado *Is menstruation obsolete?* (¿Es la menstruación obsoleta?). Según estos especialistas, tenerla o no debería ser algo optativo, ya que la regla no es un estado natural de las mujeres y suprimirla del calendario no les perjudicaría. Al contrario, podría reportarles bienestar y beneficios para la salud ya que los cambios hormonales causan un debilitamiento físico, alteran el carácter y, con frecuencia, impiden que se funcione con plena normalidad en la vida cotidiana.

Mucho es el camino que queda por recorrer antes de que tales criterios se impongan, si es que algún día lo consiguen. En primer lugar, tendrán que luchar a brazo partido contra veinte siglos, incluso más, de cultura. Además, contra el sentimiento y las percepciones de muchas mujeres.

Como la psicóloga Victoria Sau ha analizado, la sangre tiene en todas las culturas fuertes connotaciones emocionales y, entre todas las sangres, ninguna como la menstrual que las suscita tan fuertes: es humana, se derrama (o derramaba) independientemente de la voluntad de las mujeres y está relacionada con el sexo y la procreación. Aquí radica su fuerza.

HECHOS PROBADOS Y FALSAS CREENCIAS

- ▶ En todos los países del mundo, la pubertad sucede entre los 12 y los 14 años, pero en aquellos donde existe más luz solar suele ocurrir antes que en los menos soleados.
- ▶ La nutrición incide en la regla. Por debajo del 20% del peso ideal no se menstrúa. Por parecidas razones, hace décadas, cuando la alimentación era deficitaria, el primer periodo llegaba más tarde.
- ▶ La menopausia es un fenómeno universal (es decir, independiente de variables geográficas) que acontece entre los 45 y los 55 años. Está determinado genéticamente y depende de la cantidad de folículos que cada mujer tenga al nacer.
- ▶ Hace cientos de años las mujeres solían tener unas 160 menstruaciones a lo largo de su vida. Hoy tienen alrededor de 450.

- ▶ Ya Plinio recogía las creencias de los romanos respecto al ciclo femenino: ante la menstruación el vino se agría, el pasto se seca, los frutos se caen, los espejos se empañan y el hierro y el acero se oxidan. Todavía existe hoy quien piensa que la mahonesa se corta y que las plantas se secan.
- ▶ La prohibición de bañarse y lavarse la cabeza pudo tener alguna justificación en momentos en que la ausencia de agua corriente, calefacción etc. hacían más proclives a las personas a resfriados y otras complicaciones (en esos días, la mujer también puede encontrarse más débil) pero el tabú se siguió manteniendo durante mucho tiempo. Ha sido sustituido por otro nuevo: el exceso de higiene.
- ▶ Desde Aristóteles y durante milenios se pensó que el feto se formaba de la sangre menstrual.