

EDICIÓN IMPRESA

SALUD

El consumo de tabaco adelanta entre dos y tres años la llegada de la menopausia

Los médicos temen que a medio plazo se produzca una avalancha de retiradas prematuras de la regla En Gipuzkoa hay 100.000 mujeres de más de 50 años, la edad media de la última menstruación

JUAN MANUEL VELASCO/

SAN SEBASTIÁN. DV. El aumento del consumo de tabaco en las mujeres en los últimos años trae de cabeza a los ginecólogos. Sobre todo con la vista puesta en un futuro no muy lejano. Teniendo en cuenta que fumar adelanta «una media de dos-tres años» la edad de la menopausia, algunos médicos vaticinan que en los próximos años se va a producir una auténtica avalancha de retiradas prematuras de la regla. «El grueso de la mujer que está fumando ahora -la Asociación Española contra el Cáncer calcula que el 27% de la españolas fuma- todavía no nos ha llegado a las consultas, pero en breve llegará una gran remesa a la edad de la menopausia de forma anticipada», asegura José Luis Neyro, médico del Servicio de Ginecología del Hospital de Cruces. Además, el tabaco contribuye a la aparición de la osteoporosis y las enfermedades cardiovasculares que surgen tras la menopausia en la mujer.



Francisco Javier Apestegui, ginecólogo del Hospital Donostia, atiende a una mujer en edad de menopausia. [MIKEL FRAILE]

• «El hombre ignora cómo tiene que actuar cuando a su pareja se le retira la regla»
 Foro. ¿Qué opinas de la nueva ley anti-tabaco?

Según datos del Eustat, en Gipuzkoa hay alrededor de 100.000 mujeres con más de 50 años, la edad media a la que se suele producir la última menstruación de la mujer, después de un deterioro progresivo de la actividad ovárica que termina con la edad fértil. El período del climaterio, en cambio, engloba los síntomas y trastornos asociados antes y después de la menopausia y que se prolongan en el tiempo dependiendo de cada mujer. El tabaco, en este caso, no hace sino empeorar toda la sintomatología, además de adelantar la edad de aparición.

«La única evidencia científica de que haya un adelanto en la edad de la menopausia es el consumo de tabaco», asegura Francisco Javier Apestegui, médico adjunto del Servicio de Ginecología del Hospital Donostia. En palabras del doctor Neyro, «lo que de ordinario se puede iniciar a los 44 ó 45 años, en la fumadora puede comenzar a los 38 ó 40 años». La razón con más consenso entre la comunidad médica, según apunta el ginecólogo del Hospital Donostia, es que «está demostrado que la nicotina y el humo provoca alteraciones en los niveles de estrógenos», que son las hormonas femeninas que produce el ovario.

Menopausia precoz

La edad de la menopausia se ha mantenido estable en los 50 años, por lo menos desde que se tiene constancia de noticias científicas. Lo que sí ha cambiado es la esperanza de vida media, superior a los 80 años en las mujeres, lo que hace que las consecuencias que acarrea la menopausia en la salud tengan mayor incidencia a corto y largo plazo.

Al margen del adelanto de la edad de la menopausia por el tabaco, existe lo que se llama menopausia precoz -cuando la última menstruación llega antes de los 40 años- y menopausia tardía -después de los 55-. «La menopausia precoz se produce por fallos ováricos, que en muchos casos tienen componente genéticos. Es más,

Publicidad



dependiendo de las predecesoras (madres, abuelas...) es algo que se cumple, tanto en los caso tardíos como en los precoces», señala Apestegui.

«La menopausia precoz - añade el doctor Neyro- es una situación anómala que a veces acompaña a otras enfermedades endocrinológicas u hormonales y siempre es patológico. No es bueno quedarse sin la regla a los 30 años, ni a los 38 años. Pero no tanto por tener o no tenerla, sino porque dejando de tenerla tenemos la confirmación de que los ovarios no funcionan y esto es lo malo. Quedarse sin hormonas sexuales femeninas anticipadamente supone adelantar el envejecimiento. Las mujeres tienen que empezar a envejecer cuando les toca. Más allá de los 50 e, idealmente, más allá de los 60, poco a poco».

Curiosamente, según recuerda el doctor Apestegui, «hay algo que también se cumple: a primera regla (menarquia) precoz, la menopausia no se adelanta, al contrario, tiende a retrasarse más allá de los 50. Y a menarquia tardía, la menopausia se adelanta».

El climaterio viene acompañado de síntomas y trastornos antes y después de la menopausia. La señal de que comienzan la época climatérica son los cambios en los períodos menstruales. Primero hay «meses en blanco», luego se pasa a un período en el que los ciclos se acortan, hasta llegar a un momento en el que la menstruación llega dos veces al año y termina por desaparecer. En este tiempo, el organismo de la mujer comienza a producir menos hormonas, lo que repercute en otros síntomas.

«En una primera fase, aparecen bochornos, sofocaciones, subidas de calor, sudoración, nerviosismo, insomnio, sequedad vaginal y descenso del apetito sexual...», enumera el ginecólogo del Hospital Donostia. A medio plazo, añade el doctor Neyro, «es la época de las infecciones urinarias y trastornos genitourinarios, con un cierto grado de incontinencia urinaria, consecuencia de la desaparición de los estrógenos en los epitelios de la vejiga y de la uretra».

Metabolismo

Junto a los primeros síntomas, que suelen prolongarse a medio plazo, existen mayores motivos de preocupación a largo plazo. Los estrógenos no sólo controlan el período menstrual, sino que también ayudan a proteger el corazón, el sistema cardiovascular y la salud de los huesos.

«Como de los estrógenos de las hormonas femeninas depende el metabolismo del calcio, durante esos años, desde los primeros síntomas, los huesos van perdiendo calcio, masa ósea, de tal manera que aparece la osteoporosis, que es uno de los grandes problemas a largo plazo», afirma el doctor Neyro. Según los datos que maneja, una de cada dos mujeres posmenopáusicas tendrá osteoporosis y, de todas las que lo padezcan, dos de cada tres se romperán algún hueso.

Junto con la osteoporosis, el otro gran problema es el deterioro de la salud cardiovascular. «Todos los cánceres juntos, incluido el de mama, matan menos que la mitad de las mujeres que mueren como consecuencia de enfermedad cardiovascular. Se calcula que el 40% de las mujeres mueren por enfermedad cardiovascular», añade Neyro.

Los estrógenos defienden a la mujer de la arterioesclerosis mientras están y, a partir de los 50, cuando los estrógenos fallan, «la arterioesclerosis comienza a caminar más deprisa, de tal manera que 15 ó 20 años más tarde, la mujer empieza a tener enfermedades del corazón, que son las que le matan, como la angina de pecho, infarto de miocardio o el accidente cerebrovascular».

Durante la menopausia y debido a la falta de estrógenos, la terapia «que más se acepta es el tratamiento hormonal sustitutivo pero, a dosis mínimas y en el más corto espacio de tiempo. Este tratamiento protege también ante la osteoporosis», afirma el ginecólogo Apestegui.

Densimetría ósea

El doctor Neyro recomienda además hábitos de vida saludables: perder peso, mantenerse activa, hacer ejercicio físico, no fumar y reducir el café, reducir los tóxicos, no beber bebidas carbónicas para la salud ósea, tener cuidado con los tratamientos corticoideos, llevar una dieta mediterránea, hacerse una mamografía al año y una citología periódicamente. Además, a partir de los 50 años, recomienda realizar una densitometría ósea, que permite conocer la salud de los huesos en ese momento y prever el futuro.