

Hay sexo después de la menopausia

La atrofia vaginal afecta al 40% de las mujeres maduras, pero sólo una de cada cuatro busca una solución



FERMÍN APEZTEGUIA
fapezteguia@elcorreo.com

BILBAO. Más del 40% de las mujeres maduras sufren atrofia vaginal, pero muy pocas, sólo una de cada cuatro, acuden al ginecólogo en busca de un remedio. Como consecuencia, sus relaciones sexuales se vuelven cada vez más dolorosas, hasta el punto de que muchas de ellas llegan a abandonarlas para siempre; y favorecen la aparición de otros problemas de salud que complican aún más su calidad de vida. Entran en una especie de espiral patológica y lo que comienza con una simple sequedad vaginal acaba convirtiéndose –o puede acabar haciéndolo– en un rosario de enfermedades que afectan también a la vejiga urinaria y la uretra. Pero no tiene por qué ocurrir así. Una adecuada y sencilla prevención, que puede comenzar antes de que llegue la menopausia, permite a la mujer vivir la sexualidad con plenitud independientemente de su edad.

La vida sexual continúa después de la última regla. Ese es uno de los mensajes que tratan de transmitir los más de 400 ginecólogos que participan en el congreso nacional de la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia, que se celebra desde el miércoles en el Palacio Euskalduna de Bilbao, bajo el lema 'Prevenir es vivir seguro'. Las cifras de la dolencia infunden respeto. Cuando los especialistas hablan de que sólo una de cada cuatro afectadas consulta este problema a su ginecólogo, lo que están diciendo es que unos tres millones de mujeres prefieren pensar que las consecuencias de la atrofia sexual que padecen son simplemente cosas de la edad.

«La salud vaginal es un derecho de la mujer», proclama la especialista Montserrat Manubens, secretaria de la sociedad científica organizadora. «Y eso significa que podemos mantener una vagina en condiciones para llevar una vida sexual satisfactoria, sin tener molestia alguna», detalla la especialista, res-



Una adecuada prevención permite a la mujer vivir plenamente su sexualidad independientemente de cuál sea su edad. :: E.C.

ponsable de la unidad de Salud de la Mujer y Menopausia del Instituto Dexeus, de Barcelona.

A partir de los 48 años

La sequedad vaginal, como el torrente de complicaciones que acompañan a la menopausia, es conse-

EL DATO

3.000.000

de españolas sufren atrofia vaginal y no lo consultan a su médico.

El 30% de las madres sufren síndrome de congestión pélvica

EL CORREO

BILBAO. Aunque se trata de una enfermedad poco conocida y apenas tratada, el 30% de las mujeres de entre 20 y 50 años que han estado al menos una vez embarazadas sufre el síndrome de congestión pélvica. Los síntomas de esta patología son dolor y sensación de pe-

sadez en la zona pélvica. Las dolencias se agravan durante la menstruación, tras mantener relaciones sexuales, cuando se está mucho tiempo de pie y durante los embarazos, y el diagnóstico se realiza mediante una ecografía y un angio-TAC, que permiten detectar la presencia de varices en el útero, ovarios o vul-

va. Según Antonio Ballester, especialista en Angiología y Cirugía vascular del Hospital Quirón de Torrevieja, «el tratamiento de la patología soluciona el 85% de los casos» y mejora enormemente la calidad de vida de las afectadas. La dolencia tiene un componente hereditario y, para evitarla, se recomienda controlar el sobrepeso, llevar una dieta equilibrada rica en fibra e intentar no permanecer demasiado tiempo de pie o sentada. Así mismo, los médicos recomiendan dar paseos de media hora diariamente.

La artrosis, una enfermedad que se ceba con ellas

La artrosis es «una enfermedad sexista» porque afecta en mayor medida a la mujer, según explicó el ginecólogo José Luis Neyro, presidente del congreso de Bilbao. La enfermedad, originada por la degeneración paulatina del cartílago, se produce en un tercio de los casos por causas genéticas. En algunas personas, los genes están programados para que a determinada edad las articulaciones comiencen a fallar y duelan. En otras ocasiones, una de cada tres, la patología se desencadena como consecuencia de la obesidad y un estilo de vida sedentario que sobrecarga las rodillas. El último tercio, otro 33% de los casos, se debe a los efectos de la menopausia sobre el organismo de la mujer. El déficit hormonal que desencadena este proceso de la vida provoca dolor articular especialmente en las manos, rodillas, cadera y columna vertebral.

ca una caída de las defensas en la zona, que la vuelve más vulnerable ante la presencia de determinadas bacterias. Esa es la causa de algunas infecciones del tracto urinario y de la llamada cistitis atrofica, que se manifiesta por la presencia de orina en la sangre debido a la sequedad de la vejiga. Sus paredes, como la vagina, pierden elasticidad, dejan los vasos sanguíneos a flor de piel y se producen pequeñas lesiones con pérdidas de sangre.

Triple terapia

El tratamiento contra la atrofia vaginal se basa en el uso de hormonas de baja potencia y dosis reducidas, «efectivas a nivel de la vagina, pero que no pasan de la mucosa vaginal». Las terapias se complementan con el uso de lubricantes para favorecer las relaciones sexuales y cremas hidratantes, una o más veces por semana, que favorecen una elasticidad adecuada. Lo mismo que las hay para la cara, existen algunas muy eficaces para las zonas más íntimas. «Nunca conseguiremos tener una vagina como la de una mujer de 30 años, ni se debe; pero tenemos soluciones para procurar tenerla en las mejores condiciones posibles», explica la experta.

La ginecóloga Montserrat Manubens insiste que es posible adaptar la sexualidad a los cambios de la edad, pero lo importante, recalca, «es que cada una elija la que quiera tener. Es una opción personal. Cuando hablamos de menopausia –concluye– tendemos a pensar en cosas negativas, pero no es así. La madurez puede vivirse de una manera muy satisfactoria en todos los aspectos de la vida».