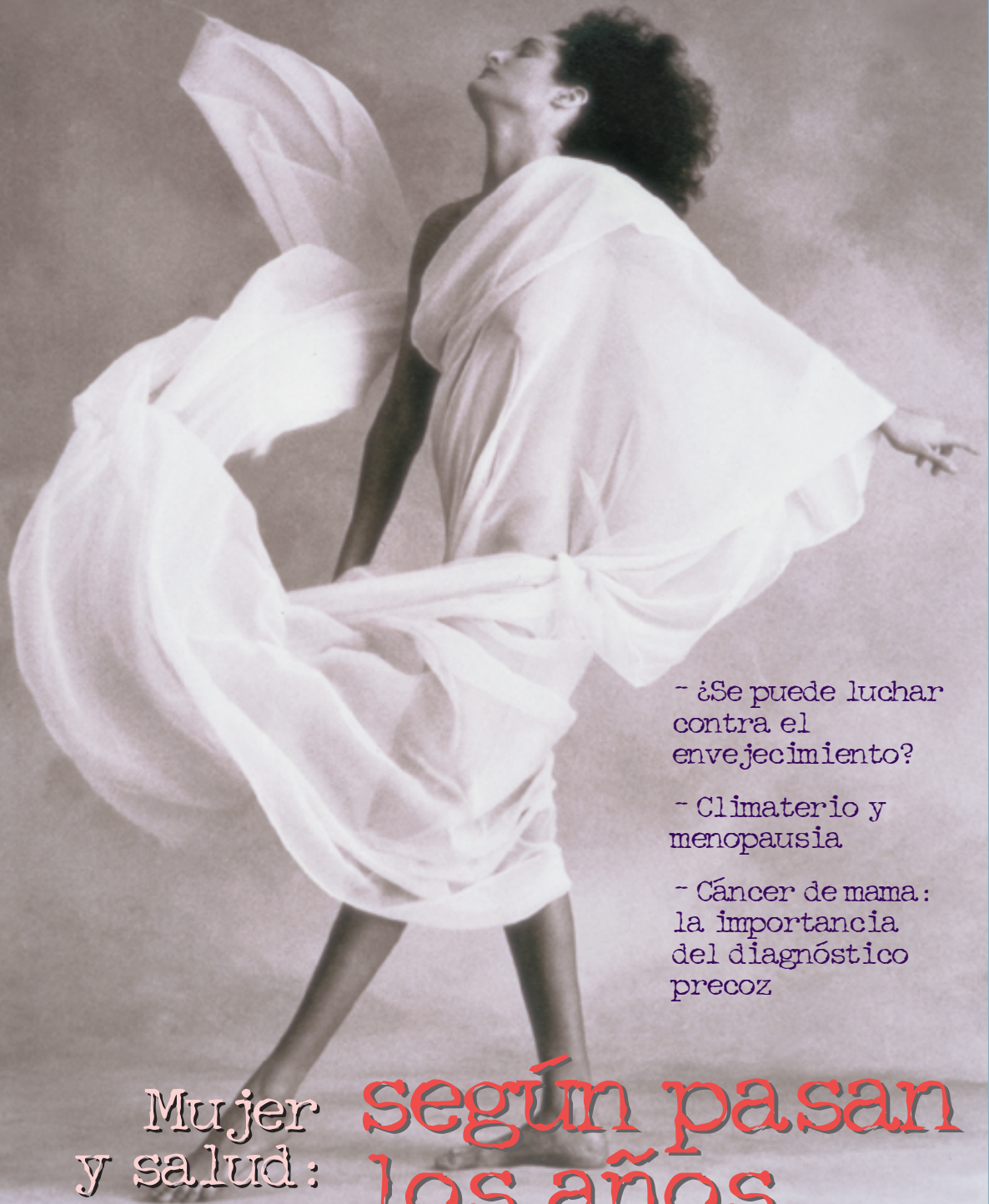


La familia

del nuevo milenio



- ¿Se puede luchar
contra el
envejecimiento?

- Climaterio y
menopausia

- Cáncer de mama:
la importancia
del diagnóstico
precoz

Mujer
y salud:

según pasan
los años

Todo empieza cuando a nuestro alrededor dejan de tutearnos para tratarnos de usted. En ese preciso y crucial momento las mujeres caemos en la cuenta de que, aunque sigamos palpitando las mismas pasiones que en la adolescencia, el tiempo pasa y deja sus huellas no sólo en el cuerpo, sino también en la actitud hacia la vida.

El inevitable paso de los años repercute en todos los órganos y funciones de nuestro cuerpo. El tiempo regala sabiduría y experiencia, pero también acentúa los problemas físicos, algunos exclusivamente femeninos.

Llegar a los 40

A esta edad se intensifica el proceso natural de cambios biológicos que toda mujer debe conocer. “La consulta femenina a un ginecólogo, endocrinólogo o médico clínico por menopausia o climaterio suele ser, en la mayoría de los casos, muy profunda, ya que las mujeres preguntan, averiguan y se informan sobre la evolución y consecuencias de dichos cambios en su cuerpo y psiquis”, admite el doctor Carlos López, vicepresidente de la Sociedad Argentina de Climaterio y profesor adjunto de la Segunda Cátedra de Ginecología de la UNC.

A nivel ginecológico se produce una inevitable disminución –hasta llegar a la desaparición– de la producción de estrógenos (hormonas auténticamente femeninas), base biológica

TERRITORIO INTIMO

A partir de los 50 años, las mujeres están más propensas a sufrir incontinencia urinaria (pérdida involuntaria de orina) que afecta a dos o tres, de cada diez mujeres. Más allá de lo físico, este problema también compromete las relaciones sociales, ya que las personas que la padecen recurren al aislamiento, sin advertir que el 70 por ciento de los casos se cura de manera sencilla. Las mujeres que lo padecen suelen considerarlo algo “normal”, sobre todo si tuvieron varios hijos de partos naturales.

También, a esta edad, las mujeres son propensas a tener prolapso uterino, proceso a través del cual el útero se desplaza hacia abajo y tapa parcialmente la vagina. Este problema se advierte cuando la pared vaginal comienza a descender y esa sensación se acompaña, a veces, con flujo o irritación. Las relaciones sexuales resultan molestas y, en algunos casos, puede haber dificultades para orinar o incontinencia.

Se estima que entre el 20 y el 50 por ciento de las mujeres adultas que han tenido hijos presenta algún grado de prolapso. En la mayoría de los casos, no es algo grave ni doloroso y se soluciona con una operación. ¿Cómo pueden prevenirse? Los ginecólogos

recomiendan tener controles durante el embarazo y una buena atención al momento del parto. Los cambios bruscos de peso están desaconsejados.



Pintura de la artista plástica cordobesa, Silvia Germán.

que diferencia a la mujer del hombre. Este es un hecho clave que influye en el proceso de envejecimiento femenino.

La disminución de esta hormona provoca cambios físicos y psicológicos que aparecen, inevitablemente, en las mujeres a partir de los 40 años.

Entonces, llega el momento de hablar de la menopausia, que no es ni más ni menos que el cese definitivo de la menstruación. En el mundo, la edad promedio de la menopausia se da entre los 50 y 51 años. El cigarrillo también influye en la aparición adelantada de esta etapa, porque disminuye la capacidad de oxígeno en la sangre.

“La menopausia está determinada genéticamente: desde el momento en que se forma un embrión, éste ya tiene la información acerca del tiempo durante el cual sus ovarios producirán estrógenos”, explica el doctor López. “El climaterio es una etapa más amplia, es el paso de la vida reproductiva a la no reproductiva. Se considera que empieza dos o tres años antes de la menopausia y se extiende después sin límite de tiempo”. Durante ese período, la mujer sufre una serie de cambios biológicos, psicológicos y sociales. Los cambios físicos son los famosos **sofocones o calores** (que empiezan en el cuello y se extienden a la cara y el pecho) **el proceso de descalcificación ósea, una mayor predisposición a sufrir enfermedades cardiovasculares y envejecimiento cerebral** que puede derivar en el Mal de Alzheimer (la relación mujer-hombre con respecto a esta enfermedad es de cuatro a uno).

El impacto físico de la disminución de estrógenos también se traduce en sequedad vaginal (lo que dificulta enormemente la actividad sexual) y de vejiga (se atrofia y aparece la incontinencia de orina, cuyos efectos no son graves pero sí incómodos).



UNA NUEVA ETAPA

“La menopausia supone un cambio radical en la vida de una mujer y en mi caso coincidió con el casamiento y la partida de mi hijo. A ese cimbronazo se sumó la pérdida de la fecundidad”. María Rosa tiene 53 años y hace 6 comenzó su etapa de climaterio. Casi al mismo tiempo que su hijo Ariel (27) se iba de casa. “Ese período tuvo para mí la misma intensidad que la pubertad, sólo que el de la menopausia fue un cambio de duelo”. Ahora disfruto de esta nueva etapa”, admite con gesto seguro.

Desde el punto de vista psicológico la menopausia puede provocar depresión, nerviosismo, irritabilidad e insomnio. Esos estados tienen una base fisiológica: el descenso de estrógenos hasta su eliminación repercute en los neurotransmisores, sustancias que conectan las neuronas. Esta etapa coincide con el llamado ‘síndrome del nido vacío’ y en el aspecto social, a veces, las mujeres sufren discriminación laboral. No es fácil para ellas aceptar que su capacidad reproductiva ha cesado, pero la preocupación deja de ser tal cuando se asume

que tener hijos es un aspecto importante -pero no el único- en su vida.

Históricamente, el climaterio se consideró un proceso traumático, sin embargo, los especialistas remarcan que la ausencia de menstruación no es sinónimo de pérdida de femineidad. Hay una visión más positiva **que asocia el climaterio con la edad de un nuevo comienzo.**

Ante la duda...

Palpar algo raro en las mamas o en el útero no significa necesariamente que se trate de cáncer. Lo aconsejable es seguir estos pasos:

- Hacerse el autoexamen de mamas y, en caso de palpar un nódulo, no asustarse y pedir una consulta con el médico.
- A través de distintos sistemas de diagnóstico (mamografía, punción, ecografía), el especialista podrá precisar si se trata de una lesión benigna o maligna.
- Si después de la menopausia aparece un sangrado vaginal, es recomendable consultar al médico.
- Generalmente ésto no supone la existencia de cáncer, pero el médico –mediante ecografías– puede hacer un diagnóstico más certero sobre el origen y desarrollo del problema.
- Si continúan las dudas, el médico a través de un análisis citológico, de procedimientos ópticos para visualizar el útero o de una biopsia, podrá arribar a un diagnóstico preciso.

Huesos firmes y sanos

La disminución natural de los estrógenos aumenta el riesgo de sufrir osteoporosis, enfermedad que desarrolla una de cada cuatro mujeres menopáusicas. Si se calcula que en la Argentina hay cinco o seis millones de mujeres en esta etapa, aproximadamente un millón y medio de ellas sufrirá descalcificación.

¿Qué es la osteoporosis? Un proceso por el cual los huesos se vuelven más frágiles y propensos a quebrarse con facilidad. La disminución de estrógenos, la hormona femenina responsable, entre otras cosas, de regular el aporte de calcio a los huesos, trae como consecuencia una mengua progresiva de la masa ósea y de su densidad.

Sin embargo, no hay que alarmarse, porque existen tratamientos sumamente efectivos para evitar estas enfermedades.

El doctor López explica que “hay que insistir sobre dos aspectos: hábitos de vida y tratamiento farmacológico o asistencia médica.

EL CANCER, UN FANTASMA AL ACECHO



Si bien el cáncer de cuello de útero es más frecuente en mujeres de 30 ó 40 años, en las menopáusicas hay más casos de cáncer de endometrio (afecta el cuerpo del útero).

La mayor predisposición a desarrollar este cáncer después de la menopausia, se origina en la ausencia de ovulación porque la mujer deja de producir una hormona llamada progesterona, que protege al útero contrarrestando la acción de los estrógenos. Ellos pueden desencadenar un cáncer cuando la mujer tiene predisposición genética, pero si se le administran determinadas dosis de progesterona (la hormona que previene los efectos cancerígenos de los estrógenos) se puede evitar esta patología. En la Argentina, de los tipos de cáncer ginecológicos, el más frecuente es el de mama. Le sigue el de cuello de útero; en tercer lugar, el de endometrio y en cuarto lugar, el de ovario. Sin embargo, de todos los cánceres que pueden afectar a una mujer, el de colon está en tercer lugar, seguido por el de pulmón y recién en quinto lugar el de endometrio.



PUBLICIDAD IMPAR

Cuando una mujer llega a la menopausia se le recomienda comer bien, es decir, favorecer la ingesta de lácteos –para consumir calcio– y controlar el colesterol. Una buena dosis de calcio implica, por lo menos, ingerir un litro de leche diario, tomar yoghurt y comer quesos descremados. Cuando con el hábito alimentario no alcanza, el resto del calcio se provee a través de medicamentos. Pero es mejor el calcio del supermercado que el de la farmacia. La actividad física también es muy importan-

VIDA SEXUAL ACTIVA

“Con la menopausia cerré una fábrica y abrí un parque de diversiones”. Eso afirma una mujer de 50 años (médica sexóloga) quien sostiene que el climaterio es un hecho cultural. Hasta el siglo pasado, el promedio de vida de la mujer era de 50 años. En la Argentina, según el último estudio de la Organización Mundial de la Salud, este promedio es de 69,6 años.

Según el enfoque de la profesional, como las mujeres no están preparadas para vivir más



allá de su período fértil, aparecen problemas típicos de la edad avanzada, entre ellos la sequedad vaginal que dificulta las relaciones sexuales. Sin embargo, con la terapia hormonal de reemplazo se revierte fácilmente el problema y la actividad sexual puede, incluso, intensificarse.

te, porque está demostrado que el movimiento favorece a los huesos y es el mejor estimulante. Además, los ejercicios mejoran el músculo cardíaco y los niveles de colesterol (baja el famoso colesterol malo). También se recomienda tomar sol porque ayuda a sintetizar la vitamina D, que facilita la absorción de calcio por el intestino.

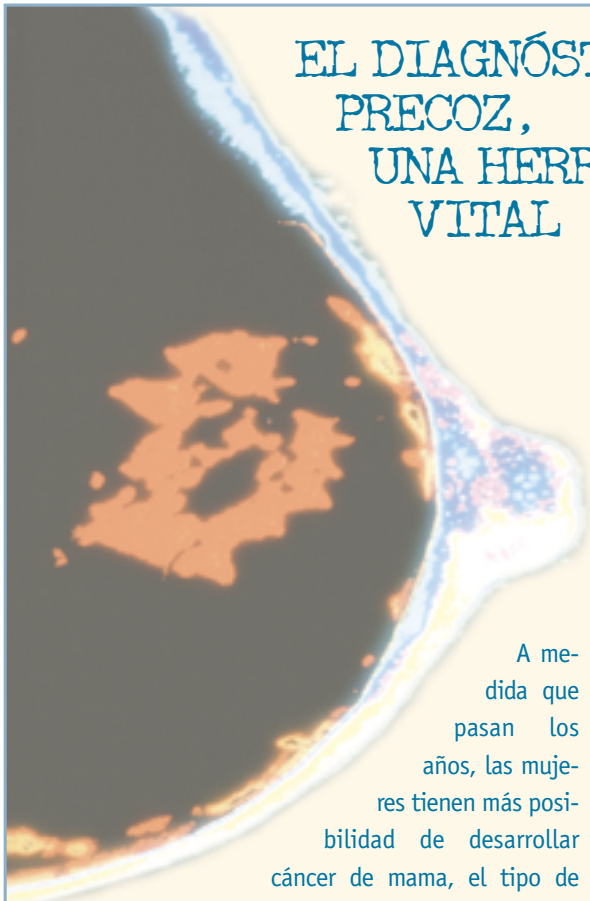
Envejecimiento de la piel

No sólo en problemas ginecológicos se traduce el paso de los años. “En el consultorio de dermatología es cada vez más frecuente recibir pacientes de ambos sexos en busca de información acerca del envejecimiento de la piel”, admite la doctora Cristina Ducasse de Miranda, dermatóloga del Hospital Privado. Explica la especialista que “los rayos ultravioletas tienen un rol determinante en la aceleración de los procesos de envejecimiento de la piel y existe una relación directa entre el grado de pigmentación y el envejecimiento. Además, la especialista advierte que, “con el paso de los años, la piel de todas las personas sufre cambios microscópicos: el tegumento se atrofia, la secreción sebácea disminuye y eso provoca sequedad”.

A esos cambios se agrega que las uñas de las manos crecen menos y se tornan más frágiles y quebradizas; las uñas de los pies pueden aumentar su espesor; el pelo pierde progresivamente su pigmentación (aparecen las temidas canas) y en algunos casos se desarrolla un proceso de calvicie (más frecuente en los hombres).

El paso del tiempo también hace que la piel demore más en cicatrizar, que se resienta su respuesta inmunológica y disminuya la producción de vitamina D (que interviene en el metabolismo óseo). Como la piel es más fina, por transparencia se nota la red venosa y, debido a una mayor fragilidad capilar, aumenta la tendencia a los hematomas espontáneos.

EL DIAGNÓSTICO PRECOZ, UNA HERRAMIENTA VITAL



A medida que pasan los años, las mujeres tienen más posibilidad de desarrollar cáncer de mama, el tipo de cáncer más frecuente en este sexo (33 casos cada 100 mil mujeres, según estadísticas de los Estados Unidos). Y los especialistas de todo el mundo coinciden en que el número de mujeres enfermas con esta patología está en aumento, no sólo debido al incremento de la población, sino también al de las expectativas de vida. Actualmente, las mujeres viven en promedio hasta los 75 años y, a mayor edad, más posibilidades tienen de desarrollar cáncer de mama, una patología muchas veces vinculada a los genes. El panorama es desalentador, no obstante lo cual, detectado a tiempo, el cáncer puede curarse totalmente. El diagnóstico precoz es una herramienta vital y la mejor manera de hacerlo es mediante una mamografía, ya que, una vez que el tumor se palpa a nivel clínico, se calcula que puede haber comenzado a desarrollarse hasta ocho años antes.

En Córdoba funciona el **Programa de Detección del Cáncer de Mama (Prodecam)**, que realiza todos los años una campaña a través de la cual se practican mil mamografías gratuitas, en el servicio de Ginecología del Hospital Misericordia (Belgrano y Ayacucho). El objetivo de esta campaña es incrementar el número de estudios hasta llegar a cien mil mujeres supuestamente sanas de entre 40 y 69 años que, por ignorancia, confianza o falta de re-

ursos, no se lo hacen.

“El diagnóstico precoz es muy importante”, dice el doctor León Torres, coordinador del Prodecam, “si se tiene en cuenta que una de cada 10 mujeres que viva hasta los 75 años tendrá cáncer de mama”. Este es un tipo de cáncer cuya incidencia aumenta con la edad y a los 50 años comienza a manifestarse en forma más frecuente; por eso, los especialistas recomiendan hacerse este estudio una vez cada dos años, a partir de los 40, y una vez por año, desde los 50.

Los datos obtenidos en Córdoba a través de estas campañas indican que:

- La incidencia global del cáncer de mama es de 8,6 casos por mil estudiados.
- La incidencia varía enormemente cuando se separa a las mujeres menores de 50 años de las que tienen mayor edad.
- Entre las mujeres de 40 y 50 años, la incidencia del cáncer de mama es de 5,5 por mil.
- Entre las mujeres de 50 y 69 años, la incidencia es de 20,6 por mil.
- La mitad de los casos de cáncer de mama detectados estaba en etapa inicial, en un período en el que no se descubren clínicamente sino sólo a través de una mamografía.

“El cáncer de mama no se puede prevenir, aunque se están haciendo ensayos en ese sentido con ciertas drogas”, dice León Torres. De ahí que insista en que la única forma de curarlo es a través de la detección precoz, una práctica sencilla que está al alcance de la mano.

DÓNDE CONSULTAR:

- **Prodecam:** Hospital Misericordia (Belgrano y Ayacucho), teléfono (0351) 434-4111 (pedir por el interno de Prodecam).
- **LALCEC:** Av. Colón 2133, de lunes a viernes de 8 a 13. Teléfono 480-2495
- **Segunda Cátedra de Ginecología de la UNC. Maternidad Nacional.** Rodríguez Peña 280, de lunes a viernes de 8 a 12. Teléfonos 433-1050/1052, interno 117.