



18 OCTUBRE: DÍA MUNDIAL DE LA MENOPAUSIA

La AEDV informa de la menopausia y su impacto en la piel

- La Dra Aurora Guerra Tapia, Miembro de la AEDV explica que la menopausia se produce entre los 45 y los 55 años en el 65-70% de las féminas. Un 25% antes de los 45 años, y un 5-10% después de los 55, sobre todo en las sociedades más desarrolladas.

Madrid, 11 de octubre de 2016. –El próximo día **18 de octubre** se celebra el **Día Mundial de la Menopausia**. Por ello, la [Academia Española de Dermatología y Venereología](#) quiere informar sobre este tema por el que pasan todas las mujeres y su repercusión en la piel.

Como todos sabemos, la menopausia se define como el cese permanente de las menstruaciones debido a la pérdida de actividad folicular del ovario. El periodo inmediatamente anterior, cuando comienzan los cambios endocrinos premonitorios de la menopausia, y el primer año posterior a la misma se denomina perimenopausia o climaterio, aclara la Dra. Guerra Tapia, Miembro de la AEDV. De este modo, el tiempo que sigue a la última menstruación hasta los 65 años, momento en que comienza la senectud, se denomina post-menopausia.

¿De dónde viene la menopausia?

El origen de la palabra menopausia se encuentra en el término griego *mene* que significa luna, y de la palabra *pausis* esto es, terminar. El significado por derivación se deduce por tanto con facilidad: terminación del ciclo lunar de 28 días o mes (en el sentido de la menstruación). También la especialista explica que el origen de la palabra climaterio se remonta a los griegos, que consideraban que en la escala vital de una persona existían una sucesión de etapas críticas o klimakter o climaterios. El tercero de ellos, al cumplir los 49 años, marcaba el declive de la capacidad de procreación en las mujeres.

La Dra Guerra aclara que la menopausia se produce entre los 45 y los 55 años en el 65-70% de las féminas. Un 25% antes de los 45 años, y un 5-10% después de los 55, sobre todo en las sociedades más desarrolladas. Solo un 1% de las mujeres tienen la menopausia de forma espontánea antes de los 40 años, determina la especialista. Si se tiene en consideración que la expectativa de vida de la mujer en las sociedades desarrolladas se sitúa en los 85 años o más, el tiempo que le queda por vivir desde el cese de la menstruación corresponde a más de un tercio de su existencia.

Por tanto, la vivencia adecuada de esta etapa, tanto física como psíquicamente tiene extraordinaria importancia para su futuro. El hecho de que en la perimenopausia se produzcan una serie de cambios bruscos, muchos de los cuales son el prólogo del envejecimiento, hace que el interés por retrasar esta situación se haya universalizado en las sociedades desarrolladas, opina la Dra. Guerra.

Y es que según explica, la deficiencia estrogénica provoca una serie de cambios en la piel que incluyen una disminución de su funcionalidad, produciendo menos grasa, menos sudor, reduciendo parcialmente su temperatura y aumentando la permeabilidad y reactividad vascular, acortando el espesor de la dermis y epidermis, evidenciándose un descenso del colágeno cutáneo y un envejecimiento global de la piel.

Como consecuencia de estos cambios fisiológicos la piel se vuelve más seca, escamosa y menos elástica, con el consiguiente aumento de las arrugas cutáneas, incide la especialista. Las mucosas pierden su grado de humedad. Las uñas crecen más lentamente, se hacen más frágiles, y con facilidad aparecen estrías y surcos en su superficie. El vello en general, y sobre todo el axilar y pubiano disminuye, pudiendo llegar a menos de la mitad de la densidad previa.

El ciclo del cabello se reduce, resultando un pelo cada vez más fino y más corto, que da lugar a cierto grado de alopecia de forma similar a la que se presenta en el varón. Por el contrario en muchas mujeres aparece un aumento del pelo de la zona de la barba y del bigote que les da aspecto masculino. Las mucosas se afectan de forma especialmente intensa durante la peri y post-menopausia. Es común la sequedad vaginal y el prurito vulvar.

Del mismo modo, es amplio el corolario de trastornos como ansiedad, depresión, irritabilidad, alteraciones del sueño y disminución de la libido, aunque la génesis de ellos no se debe únicamente a la pérdida hormonal, sino también a los cambios vitales que suelen ocurrir en este periodo.

Sin embargo existen medidas compensatorias asegura la Dra. Guerra:

Tratamientos cosméticos

Algunos tratamientos tópicos como el ácido retinóico, el ácido glicólico y la vitamina C, aumentan también la tasa de colágeno cutáneo, y revierten algunos de los cambios cutáneos producidos durante el climaterio.

Ejercicio físico

La actividad física es una medida saludable en general y especialmente en la menopausia, incide la Dra Miembro de la AEDV. Un trabajo realizado en España sobre 25 mujeres perimenopáusicas y 19 mujeres post-menopáusicas valoró la repercusión del ejercicio físico moderado sobre la capacidad antirradical libre enzimática (super-óxido dismutasa y catalasa) y no enzimática (vitaminas A y E) y el proceso de per-oxidación lipídica, encontrando un ascenso en el nivel de la actividad de la super-óxido dismutasa, esto es, aumentaron los antirradicales libres.

Ocio activo

Del mismo modo, un estudio más amplio sobre 5.990 mujeres peri y post menopáusicas entre 46 y 62 años, valoró mediante un detallado cuestionario los síntomas cutáneos y extra-cutáneos más frecuentes, encontrando que aquellas mujeres con una educación más elevada, que hacían ejercicio de forma habitual y que mantenían un tiempo libre para actividades creativas intelectuales o no, tenían menos síntomas que las que no cumplían estos requisitos.

El camino ideal: de la menopausia al envejecimiento saludable

El envejecimiento es fruto de tres componentes: uno es el cronológico, dado que probablemente existe una programación genética, a modo de reloj biológico situada en cada célula o en un lugar central como puede ser el cerebro. Es intrínseco, gradual e inevitable. Otro es el endocrino, que con las hormonas regula los cambios del organismo de una forma brusca en la mujer con la menopausia, y más lenta en el hombre pero igualmente involutiva.

Por último el factor ambiental o extrínseco, como la irradiación ultravioleta, el tabaco, y otras agresiones externas que modifican los componentes anteriores. Todos ellos se imbrican y actúan de forma simultánea para abocar en el envejecimiento humano. La menopausia por tanto, es un factor más, que puede ser conducido de forma equilibrada para que su impacto sea menor, permitiendo una mejor adaptación de la mujer a la nueva edad a la que es abocada, y una mejor calidad de vida, aclara la Dra. Guerra. De este modo, insiste que la información a la mujer, con las luces y las sombras que la ciencia por ahora depara, es fundamental para que ella misma decida como quiere vivir su menopausia.

Para más información:

Idealmedia. Gabinete de Prensa de AEDV. Tel. 91 183 17 30.

Sara Díez. sdiez@idealmedia.es. **Bárbara Fernández** bfernandez@idealmedia.es