

Comunicado AEEM, Día Internacional de la Menopausia. 18 de Octubre de 2022.

***ANTE LOS SÍNTOMAS ACTÚA Y BUSCA ALTERNATIVAS JUNTO CON TU
ESPECIALISTA
SIEMPRE HAY UN TRATAMIENTO INDIVIDUALIZADO PARA CADA MUJER.***

Desde la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia queremos celebrar **el Día Internacional de la Menopausia.**

Consideramos que debemos celebrar este día para visibilizar y dar luz y reconocimiento a una etapa más de la vida de la mujer que por diferentes motivos está cargada de falsos mitos, tabúes y mensajes negativos.

Con suerte, todas las mujeres pasan, pasarán o han pasado por esta etapa, independientemente de su condición. Por esto es tan importante normalizar la menopausia, aclarar los falsos mitos y, sobre todo, informar adecuadamente.

Es cierto que **la menopausia puede generar síntomas que afectan a la calidad de vida de la mujer.** **Son conocidos los sofocos, pero también son propios otros síntomas no tan conocidos: alteraciones emocionales, cambios en la calidad del sueño, sequedad vaginal, alteraciones en la sexualidad con disminución del deseo sexual o dolor en las relaciones sexuales.** Todos estos síntomas pueden llegar a afectar muy gravemente a la calidad de vida de las mujeres que los padecen y a su relación con su ambiente, alcanzando una esfera de tipo biopsicosocial y, por lo tanto, necesitando un abordaje desde este punto de vista global.

Existen medidas **tanto farmacológicas como no farmacológicas para tratar estos síntomas y que van desde preparados basados en la fitoterapia hasta tratamientos hormonales, todos ellos con posibilidad de mejorar la calidad de vida de estas mujeres. Cada mujer podrá beneficiarse de uno u otro tratamiento** según sus condiciones de vida y salud, **pero siempre hay uno para cada mujer.** Solo un profesional preparado en esta etapa de la vida de la mujer podrá acertar con el más recomendable. No debemos olvidar que hay toda una serie de hábitos de vida que, sin ser ningún tratamiento, también generan un efecto positivo en la mejoría de los síntomas. Estos son la práctica de ejercicio de manera regular, alimentación basada en la dieta mediterránea y la eliminación de hábitos tóxicos como el tabaquismo y el alcohol. El cuidado emocional o psicológico de estas mujeres cobra un papel muy importante. Técnicas como el mindfulness, meditación o psicoterapia, son útiles para manejar las emociones y para facilitar una actitud positiva. El objetivo es ver en esta etapa una oportunidad de cambio, de liberación y crecimiento personal.

En cuanto a los **tratamientos hormonales, actualmente y basándonos en la evidencia científica más reciente, sabemos que son el tratamiento más eficaz para el manejo de los síntomas de la menopausia y que los beneficios superan a los potenciales riesgos en aquellas mujeres en que**

están bien indicados. Estos tratamientos hormonales se pueden administrar por vía oral, vaginal o a través de la piel, a diferentes dosis y con diferentes preparados. Esto permite hacer un tratamiento individualizado para cada mujer.

Es importante solo usar los tratamientos hormonales avalados por las agencias reguladoras de medicamentos y obviar aquellos no regulados por su posible toxicidad y efectos adversos no controlados. Nos estamos refiriendo a las denominadas **terapias bioidénticas, también conocidas como “pellets”.** Son productos que se inyectan bajo la piel y liberan hormonas sexuales y otras

sustancias durante alrededor de 6 meses. Este tipo de productos no están respaldados por estudios que sostengan científicamente su seguridad a corto ni a medio-largo plazo. No están avalados por las Agencias reguladoras y por lo tanto no se pueden equiparar a la Terapia Hormonal de la Menopausia de la que hemos hablado previamente. **Por lo tanto, desde AEEM no se recomienda su uso en ningún caso.**

Desde la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia queremos transmitir un mensaje tanto para los profesionales de la Salud como a las mujeres:

- 1. Las mujeres que ven afectada su calidad de vida por los efectos de la menopausia tienen derecho a ser atendidas** desde una esfera biopsicosocial y recibir el tratamiento que sea más adecuado a sus necesidades.
- 2. La terapia hormonal de la menopausia es el tratamiento más eficaz para la mejora de los síntomas de la menopausia y, utilizada adecuadamente, presenta más beneficios que riesgos.** Si bien es cierto, que no es el único tratamiento que existe a disposición de las mujeres de nuestro país y que no todas van a ser candidatas a su uso.

Asociación Española para el Estudio de la Menopausia

La Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM) es una organización de profesionales, sin ánimo de lucro, destinada al Estudio del Climaterio. En la actualidad, la AEEM está formada por unos 700 socios de distintas especialidades como Ginecología, Reumatología, Endocrinología, Atención Primaria, Enfermería, etc. y surgió hace más de 20 años de la inquietud de una serie de médicos por el estudio de la menopausia. El hecho de que el estudio del climaterio sea multidisciplinar conlleva que la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia siga planteando la potenciación de sus grupos de trabajo, así como la creación de otros nuevos, y la colaboración con sociedades científicas de otras especialidades.

Fundación Española para el Estudio de la Menopausia

Durante el pasado 13 Congreso Nacional de la AEEM (junio 2015) se creó la Fundación Española para el Estudio de la Menopausia (FEEM), nacida sobre las mismas bases y desde la AEEM. La recién creada FEEM recoge en sus estatutos los objetivos de fomentar y potenciar la docencia, la investigación y la formación de profesionales en el ámbito de la menopausia y el climaterio, así como contribuir al desarrollo educativo y cultural en dicha materia; el concienciar a la sociedad, en general, y a los profesionales, en particular, para mejorar la calidad de vida al llegar la Menopausia y del Climaterio, difundiendo hábitos de vida que llevar en dicho período de la vida, y el divulgar los avances científicos llevados a cabo en temas de Menopausia y del Climaterio.

Para más información,