



COMUNICADO DÍA MUNDIAL DE LA MENOPAUSIA. 18 DE OCTUBRE DE 2023

La Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM) tiene el objetivo de promover la investigación y la formación para mejorar la salud de la mujer desde una perspectiva transversal y multidisciplinar y siempre con un enfoque biopsicosocial.

Todos los años participa de la celebración del Día Mundial de la Menopausia, **cuyo lema este año es la prevención de la enfermedad cardiovascular.**

La prevención de la enfermedad cardiovascular es clave para mejorar la salud de las mujeres y su calidad de vida. En estos momentos la enfermedad cardiovascular: hipertensión, infarto de miocardio, angina, ictus, trombosis, etc. sigue afectando a muchas mujeres y desgraciadamente el número de eventos diagnosticados sigue aumentando y afectando cada vez a más mujeres españolas.

Estas enfermedades restan calidad de vida en todos los ámbitos de la vida: a nivel personal, físico, emocional, social, laboral y sexual. Además, la enfermedad cardiovascular se manifiesta en la mujer de formas diferentes a como lo hace en el varón, a menudo infraestimándola, y debemos conocer estas diferencias para poder hacer una prevención y detección precoz.

Existen **muchos factores de riesgo relacionados:** la vida sedentaria, la obesidad, el tabaquismo, el estrés están detrás del desarrollo de estas patologías que restan calidad y años de vida a las mujeres de nuestro país. Durante la transición a la menopausia esto se hace más patente. La disminución de los niveles de los estrógenos va paralelos a la desaparición de su efecto protector, situando a la mujer en una posición más vulnerable que antes de la menopausia.

La enfermedad cardiovascular es la principal causa de muerte en las mujeres españolas y por este motivo es sumamente importante que actuemos para revertir y promover un cambio. Se calcula que en Europa se produce un evento cardiovascular con resultado de muerte en mujeres cada 6 minutos (fuente: Sociedad Española de Cardiología)

Los hábitos de vida saludables: la dieta mediterránea, la práctica de ejercicio de manera regular, abandonar la vida sedentaria y abandonar el consumo de tabaco y alcohol, son vitales para la prevención de este tipo de enfermedades, y otras no menos relevantes como el cáncer y la enfermedad mental. La instauración de estos hábitos de vida permite hacer una transición a la menopausia con menores síntomas y mejor calidad de vida. El uso adecuado de la terapia hormonal de la menopausia en cualquier forma y vía de administración no tiene como indicación la prevención de la enfermedad cardiovascular, sino el tratamiento de los síntomas de la menopausia, pero usarla ayuda



a mejorar la salud cardiovascular y la calidad de vida de las mujeres. Cuando no es el caso, algunos tratamientos no hormonales y terapias para mejorar la atrofia vulvovaginal, como el ospemifeno, también pueden tener un efecto positivo sobre la salud cardiovascular.

Y en el caso de las mujeres diagnosticadas de insuficiencia ovárica primaria o menopausia precoz, el uso de terapia hormonal es muy recomendado, siendo en estas mujeres uno de los puntales en la prevención de la enfermedad cardiovascular y en la mejora de su esperanza y calidad de vida.

Desde la AEEM instamos a todas las instituciones y a los y las profesionales que se dedican a la salud de la mujer que trabajen, se formen y ayuden a las mujeres a hacer los cambios necesarios en sus estilos de vida que les permita reducir el riesgo de padecer este tipo de patologías. Pero también instamos a que se invierta en investigación con mirada de género, para mejorar nuestro conocimiento en cómo se comporta la enfermedad cardiovascular en la mujer y poder dar una respuesta que esté a la altura de las necesidades de las mujeres españolas.

La JD de la AEEM