

Menopausia y medicina integrativa: un enfoque diferente

La esperanza de vida de la población ha aumentado en los últimos años y por ello muchas mujeres pueden llegar a vivir casi la mitad de su vida en menopausia. Es cierto que la menopausia es un hecho natural pero resulta nuevo el vivir en esta "estatus hormonal" durante tanto tiempo. Este hecho es muy positivo, pero también exigente para las propias interesadas y para la medicina que debe hacer un esfuerzo añadido para ofrecer conocimientos y medidas preventivas y terapéuticas adecuadas a cada momento y necesidad de la mujer.



Hoy en día, si una mujer no toma medidas preventivas frente a la menopausia, se enfrenta a un envejecimiento precoz en los sucesivos años de vida y a complicaciones asociadas a esta fase: el resultado será, posiblemente, una vida en discapacidad.

La menopausia se sigue diagnosticando hoy en día bajo una idea antigua: hay que esperar un año sin reglas para definirla. Sin embargo, los cambios hormonales en la mujer han comenzado mucho antes, a veces varios años antes, y se pierde tiempo en actuar con este concepto. Hoy existen tecnologías y conocimiento científico suficiente para medir en sangre parámetros bioquímicos y hormonales que permiten conocer la reserva ovárica y la regulación que el cerebro comienza a hacer. Se debe estudiar el efecto de estos cambios iniciales en órganos como la mama, los huesos, las articulaciones o el corazón. Ello supone, junto a otra serie de estudios, una valoración precoz del proceso y por lo tanto un conjunto de medidas que aborden globalmente a la persona.

En **CMI - Clínica Medicina Integrativa** - abordamos la menopausia desde la Medicina Integrativa, un nuevo modelo médico para el tratamiento de procesos crónicos con especial énfasis en las acciones preventivas. La menopausia se aborda con nuevas y efectivas propuestas desde la Medicina Integrativa, ya que exige una evaluación global y un tratamiento transversal.

Este enfoque supone un estudio hormonal completo. Por ejemplo, es habitual que el tiroides sufre una caída de su actividad durante la menopausia induciendo en muchos casos un cuadro de hipotiroidismo subclínico; de igual modo la valoración de la actividad de las capsulas suprarrenales alteran sus ritmos circadianos, generando una insuficiencia adrenal subclínica. La valoración del ritmo de cortisol y de los valores de DHEA, pregnenolona o androstendiona son importantes; una testosterona baja conlleva muchas veces una disminución del deseo sexual.

Cuando se realizan estas valoraciones, las posibilidades de hacer medicina preventiva es amplia (Tabla. 1)

Síntomas y alteraciones en menopausia

Síntomas inmediatos

Sofocos, palpitaciones, dificultad para dormir, sequedad vaginal y de mucosas, disminución del deseo sexual, cambios de humor, estreñimiento, infecciones urinarias de repetición..

Complicaciones

Osteoporosis y sus complicaciones (fracturas y aplastamiento vertebral, fractura de Colles, lesiones de cadera y rodilla, lesiones neurológicas..)

Enfermedades cardiovasculares (accidentes cerebrovasculares, infarto de miocardio, arritmias, hipertensión, alteraciones lipídicas, alteraciones coagulación)

Sobrepeso y Obesidad (tendencia a diabetes mellitus II, procesos inflamatorios asociados...)

Los controles preventivos clásicos se mantienen: densitometrías y ecografía ductal de mama – mamografía, junto a la valoración complementaria dada por la biorresonancia Med-Tronik y los controles específicos ginecológicos clásicos.

Abordaje de la menopausia desde la medicina integrativa

Nutritoterapia	Dieta anti-inflamatoria
Ejercicio terapéutico	Fisioterapia, ejercicios aeróbicos, anaeróbicos, mejora de la elasticidad.
Terapias complementarias	Fitoterapia, homeopatía, acupuntura
Mejora del sueño	Suplementación ortomolecular, melatonina, luminoterapia
Técnicas mente-cuerpo: Control de estrés y de la ansiedad	Coherencia cardíaca, yogaterapia, meditación
Mejora del Sistema Inmune	Micro-inmunoterapia, Terapia bio-reguladora
Regulación de la función intestinal	Nutrición ortomolecular
Control y equilibrio hormonal global	Terapia hormonal sustitutiva (precursores hormonales, THS ..)
Prevención de complicaciones óseas y cardiovasculares	Nutrición ortomolecular
Terapias dermatológicas	Medicina estética integrativa

Los estudios de polimorfismos genéticos ayudan

Los grandes avances en la genética nos permite tener cada vez más, mayor información sobre determinados polimorfismos genéticos, que permiten valorar por ejemplo; los procesos de detoxificación hepática, riesgos cardiovasculares o riesgo de padecer tumores hormono-dependientes. Estos estudios de polimorfismos también permiten valorar los marcadores genéticos vinculados al sobrepeso. Estos datos ofrecen información añadida en el manejo de suplementos ortomoleculares y da información de potenciales riesgos que podrán ser evitados con medidas preventivas y de control.

El objetivo de este plan es un auténtico programa de medicina preventiva que lleve a mantener la calidad de vida en los siguientes años y evite las discapacidades de los últimos años de vida. Es evidente que el arsenal terapéutico no hay que aplicarlo en su totalidad si no que se ajusta de forma individual atendiendo a un diagnóstico de situación, y a las necesidades y objetivos de cada mujer.