

Pese al interés social y comercial que suscita, sigue siendo una de las etapas menos estudiadas de la salud femenina

Menopausia: 72 síntomas y enormes lagunas

MAYTE RIUS
Barcelona

La menopausia es una etapa biológica que supone mucho más que el fin de la menstruación y que forma parte del día a día de millones de mujeres. Olvidar palabras, dificultad para concentrarse, insomnio, aumento de la grasa corporal, debilitamiento de huesos, pérdida de fuerza, sequedad ocular, bucal y vaginal, sofocos, sudoraciones, caída del cabello, problemas genitourinarios... Hay hasta 72 síntomas asociados, según un reciente estudio publicado en la revista *Science*, aunque no todas las mujeres los experimentan.

De algunos, como los sofocos, la osteoporosis o la sequedad vaginal se habla mucho, no solamente porque ha disminuido el tabú social sino porque en torno a la menopausia se ha creado un negocio valorado en casi 20.000 millones de dólares anuales (más de 17.800 millones de euros) que, si hacemos caso a consultoras como McKinsey, puede llegar a superar los 200.000 millones en el 2033.

Y en ese mercado conviven avances médicos reales con un sinfín de suplementos alimenticios, productos de bienestar, terapias, aplicaciones y servicios de vendehúmos sin respaldo científico o fruto del denominado *menowashing*, la estrategia de marketing por la que algunas marcas reetiquetan de rosa o con lemas específicos "para la menopausia o perimenopausia" productos genéricos para aprovechar ese lucrativo nicho de mercado.

Con la llegada de las *babyboomer* a esa etapa se ha pasado de ocultar el climaterio a presentarlo como una disfunción que debe corregirse comprando productos, planes de dieta y otros tratamientos. Ello a pesar de que sigue existiendo poca ciencia en torno a esta etapa, una de las menos estudiadas de la salud femenina. La investigación ha avanzado en el tratamiento de los sofocos y la protección ósea, pero persisten importantes lagunas sobre los desencadenantes de muchos de esos 72 síntomas identificados. Y sigue sin poderse explicar por qué algunas mujeres los experimentan de forma intensa y otras apenas perciben cambios. Ni siquiera se tienen identificados cuáles son los mejo-



FIORDALISO / GETTY

Falta de energía y problemas de sueño son dos de los síntomas más referidos durante la menopausia

res indicadores de su inicio, como concluye el análisis *Menopausia: lo que la ciencia desconoce aún de esta etapa vital de la mujer*, elaborado por SMC España.

Los científicos tampoco terminan de discernir qué cambios están vinculados a la transición hormonal y cuáles al envejecimiento o a otros factores. Se ha documentado bastante la pérdida acelerada de masa ósea pero no se han acreditado los efectos sobre los músculos y las articulaciones a pesar de que miles de mujeres los sufren.

Y los cambios cognitivos son otro ámbito con grandes incógnitas. Según datos recogidos por SMC España, alrededor del 60% de las mujeres de mediana edad refiere problemas de memoria. Las dificultades para concentrarse o encontrar palabras al hablar son también recurrentes. Una encuesta de la plataforma Olira a 4.000 mujeres muestra que, para la mitad, esta etapa ha tenido algún impacto profesional, y para 4 de cada 10 ha influido en su rendimiento. Refieren falta de energía (81,3% de encuesta-

das), nerviosismo, ansiedad e irritabilidad (77,5%) y dificultades para concentrarse o recordar cosas (76%), además de síntomas relacionados con el estado de ánimo, el deseo sexual, el dolor muscular o articular, y con el sueño (71%).

"Los problemas de sueño pueden ser de los más incapacitantes; es frecuente presentar despertares durante la noche, con dificultades para volver a dormirse; y a esto puede sumarse la presencia de sofocos nocturnos, que pueden ocasionar mucha incomodidad", dice

Ana Fernández-Arcos, de la Sociedad Española de Sueño.

Por todo ello, algunos investigadores empiezan a estudiar la menopausia como una transición neurológica además de reproductiva. Un trabajo publicado hace unas semanas en *Nature Communications* indica que, a diferencia de lo que ocurre en la pubertad y el embarazo, esta etapa no conlleva una reducción de la materia gris ni del volumen ce-

Los cambios cognitivos aún son una incógnita, pero 4 de cada 10 mujeres dicen que afecta a su rendimiento

rebral. Lo que algunas investigaciones muestran es una relación entre mayor frecuencia de sofocos y peores resultados en pruebas de memoria y cambios en la actividad cerebral durante las tareas cognitivas, pero los resultados no son suficientes para obtener una explicación definitiva.

Otra de las grandes lagunas por cubrir tiene que ver con cómo tratar la menopausia. La terapia hormonal ha recuperado protagonismo tras el rechazo que provocaron los estudios de principios de siglo y hoy se reconoce como eficaz para aliviar los sofocos, algunos síntomas genitourinarios y ayudar a conservar la masa ósea. Pero no hay evidencia suficiente sobre su beneficio para prevenir otros síntomas y siguen existiendo vacíos importantes sobre sus efectos para distintos grupos de mujeres y a largo plazo, según el artículo "Lo que la ciencia aún desconoce sobre la menopausia" publicado en *Nature*.

Y a falta de pruebas sólidas y tratamientos protocolizados, con millones de mujeres teniendo síntomas que no siempre se reconocen o sobre los que no reciben información de su ginecólogo o médico de familia, se ha disparado el discurso emocional y la medicalización de la menopausia. Lo que era un proceso natural ha dado lugar a una narrativa médico-comercial que promueve que el cuerpo de la mujer que envejece debe ser "corregido" o "reparado" con suplementos y terapias emergentes que no tienen evidencia científica de eficacia.●

Las secuelas: infradiagnóstico y peor calidad de vida

■ El problema de la escasez de ciencia y expertos en menopausia es que a veces no se reconocen ni se diagnostican síntomas asociados menos conocidos, con el consiguiente empeoramiento de la calidad de vida de esas mujeres. El ojo seco (que causa irritación e incluso visión borrosa y condiciona actividades cotidianas

como leer, conducir o trabajar con pantallas) afecta a casi 2 de cada 3 mujeres en la perimenopausia o postmenopausia, pero solo una de cada 4 está diagnosticada (y por tanto puede ser tratada), según un estudio de Dexeus Mujer publicado en *Menopause*. "Se trata de un problema infradiagnosticado que podría

detectarse desde la consulta ginecológica para facilitar su tratamiento o derivación al especialista", dice Pascual García Alfaro, responsable de la Unidad de Menopausia de Dexeus. Y apunta otros síntomas sobre los que a veces tampoco se consulta y afectan al día a día: la sequedad bucal y la pérdida de fuerza de agarre.

Dos menores detenidos por la muerte de una anciana maniatada en su casa en Burgos

BURGOS Efe

La Policía Nacional ha detenido a dos menores de edad, de 17 y 16 años, como supuestos autores de la muerte de una mujer de 83 años, que el martes apareció fallecida, amordazada y maniatada en su vivienda de Burgos, y que accedieron a la

casa con la intención de robar. Los dos menores fueron detenidos el viernes por la noche y, después de prestar declaración durante la madrugada de ayer, pasaron a disposición de la Fiscalía de guardia de Burgos, que deberá decidir sobre su ingreso en un centro de menores como medida cautelar, según explicó ayer la Policía Nacional.

La autopsia realizada a la mujer reveló que había fallecido por una insuficiencia respiratoria después de ser amordazada e inmovilizada, lo que le impidió acceder al aparato de oxígeno que utilizaba en su día a día. Su cuerpo no presentaba otros signos de violencia.

La Policía Nacional indicó que la investigación se centró,

desde el primer momento, en que la muerte de la mujer, considerada homicidio, se habría producido durante un robo, ya que la vivienda estaba revuelta y algunas habitaciones presentaban el desorden típico en un robo de joyas o dinero.

El suceso tuvo lugar en la tarde del pasado martes, en un piso de la calle Vitoria, en el barrio burgalés de Gamonal, y fue la cuidadora, que llegó pasadas las seis de la tarde, la que encontró el cuerpo sin vida de la mujer, que se había quedado sola después de que su hijo se marcha-

ra tras haber comido con ella.

La investigación policial, con visionado de las cámaras de seguridad del entorno al portal de la víctima, permitieron identificar y detener a los supuestos autores, y ahora las muestras de ADN recogidas por policía científica se cotejarán con las de los detenidos.

La Policía Nacional ha indicado que la investigación sigue abierta, sin descartar nuevas detenciones. Los agentes consiguieron, además, recuperar varias de las joyas de oro que fueron robadas.●

El cribado auditivo en los colegios permite detectar los casos infantiles de sordera

Los expertos piden unas pruebas consideradas complementarias de las neonatales

CELESTE LÓPEZ
Madrid

Hay niños de 6 años que parecen que no prestan atención a lo que les dicen sus profesores, niños de 10 años que se distraen con las musarañas, hay quienes se ríen de ellos por parecer alelados, y muchos se repliegan en sí mismos, aislados en su casa, en silencio... ¿Qué les pasa? Muchas pueden ser las causas, pero hay una que se ha pasado por alto, la hipoacusia, o lo que es lo mismo, oír poco y mal. Porque tras su nacimiento, momento en el que se hace una prueba para comprobar si el bebé oye o no, no se ha vuelto a comprobar su capacidad auditiva. Y hay casos de hipoacusia en la infancia.

De ahí que los otorrinolaringólogos, con Serafin Sánchez, presidente de la Sociedad Española de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello (SEORL-CCC), piden que el cribado auditivo en los niños se incorpore en la cartera de servicios del sistema de salud y que estos se realicen en los centros escolares.

Este requerimiento está avalado por los resultados de un amplio programa poblacional de cribado auditivo escolar desarrollado en Baleares. La investigación, realizada sobre miles de escola-



PAU VENTED / SHOOTING

Inicio del curso 2025-2026 en la etapa de primaria en el Institut Escola Canyelles, de Barcelona

res durante dos cursos consecutivos, muestra que el cribado permite identificar pérdidas auditivas que requieren diagnóstico.

El estudio ha sido desarrollado por especialistas del hospital Universitario Son Llàtzer de Palma y ha sido presentado en el 77.º Congreso Nacional de la SEORL-CCC que se ha celebrado en Madrid.

La investigación analiza los resultados del programa de cribado

auditivo escolar de los cursos 2023-2024 y 2024-2025, tanto en alumnos de 1.º de primaria como de 5.º. Durante el curso 2023-2024 fueron cribados 8.693 niños en Mallorca, 844 en Menorca y 1.709 en Eivissa-Formentera, con coberturas del 87,5%, 89,5% y 78,4%, respectivamente. En el curso siguiente, 2024-2025, solo en Mallorca fueron evaluados 14.781 escolares y se alcanzó una cobertura del 85,1%.

Entre los escolares que obtuvieron un resultado positivo en el cribado y fueron posteriormente evaluados en consulta hospitalaria, el 88% presentaba una audición normal, mientras que en el 4,8% se diagnosticó una hipoacusia transitoria, y en el 6,6%, una hipoacusia permanente. Los resultados muestran así que un positivo en el cribado no equivale necesariamente a un diagnóstico de pérdida auditiva, pero tam-

bién que este procedimiento permite identificar a niños con hipoacusia que de otro modo podrían permanecer sin diagnosticar y que requieren valoración, seguimiento y, cuando proceda, tratamiento especializado.

El cribado auditivo neonatal ha supuesto un avance decisivo en la detección precoz de la hipoacusia congénita, explica Sánchez. Sin embargo, la vigilancia de la audición no debe terminar al nacimiento, ya que existen pérdidas auditivas de aparición tardía, progresivas o adquiridas que pueden manifestarse durante los años posteriores. El cribado en

La vigilancia de la audición no debe terminar al nacimiento, ya que hay pérdidas auditivas más tarde

edad escolar permite incorporar una nueva oportunidad de detección en una etapa especialmente importante para el desarrollo del lenguaje, la comunicación y el aprendizaje.

El presidente de la SEORL-CCC considera que los resultados obtenidos en Baleares aportan nueva evidencia para que las administraciones sanitarias evalúen su incorporación y su progresiva extensión a todas las comunidades autónomas. Para los especialistas, avanzar hacia un modelo común contribuiría a mejorar la equidad en salud auditiva infantil y facilitaría la derivación temprana de los niños que necesitan diagnóstico y tratamiento.●

PRINCESS CRUISES

La mejor naviera premium familiar

Hasta **30% DESCUENTO**

Reserva por solo **50€** por persona

3º y 4º pasajero **GRATIS**

Francia e Italia
8 días a bordo del Sun Princess

Salida el 15 agosto 2027 desde Barcelona

Visitando Marsella, Ajaccio, Génova, Florencia/Pisa (2 días) y Roma

desde 985€

Caribe Occidental
8 días a bordo del Star Princess

Salidas de enero a marzo 2027 desde Fort Lauderdale

Visitando Roatán, Belize y Cozumel

desde 640€

Explorador de Fuego y Hielo
16 días a bordo del Regal Princess

Salidas el 6 agosto 2027 desde Southampton

Visitando Escocia (2 escalas), Islandia (3 escalas), Halifax (Canadá) y Nueva York

desde 2.175€



VER OFERTAS

Tus vacaciones empiezan en
www.logitravel.com

Información y reservas
971 747 676



LOGITRAVEL
Especialistas en vacaciones

Preios por persona en ocupación doble con tasas de embarque incluidas. El descuento de hasta 500€ es válido en una selección de cruceros para reservas realizadas entre el 14 de septiembre y el 26 de octubre para salidas entre 10 de marzo y 30 de septiembre de 2027. El importe del descuento varía en función del importe de la reserva. Sólo aplicable a reservas con importe superior a 1.300€ y no exmuntible con otros descuentos. Los itinerarios pueden variar dependiendo de la fecha de salida y están sujetos a modificaciones por parte de las navieras. Pueden consultarse las condiciones completas de las promociones en nuestra página web. Los precios pueden tener variaciones en función de la fecha y hora en que se realice la reserva. Costos de gestión 0€. Preios sujetos a revisión conforme RDL 12/2007. Agencia de viajes on-line con el CI. BAL.471.