

## MENOPAUSIA Y DIABETES

La Menopausia se define a partir de la fecha de última regla y que hayan pasado 12 meses sin que una mujer presente menstruación, descartando, de acuerdo con la edad, que no tenga embarazo o alguna otra patología. Hay también, en un porcentaje muy bajo, una Menopausia prematura que se presenta en mujeres de menos de 40 años de edad.

Los síntomas que anuncian el comienzo de la menopausia varían completamente de una mujer a otra. Hablamos de trastornos como crisis de sofocación y sudoración profusa. Pueden aparecer desde algunos años antes de la menopausia y en otras mujeres una vez que ya se produjo el último sangrado menstrual. Sin embargo, cabe señalar que hay algunas que no presentan estos síntomas.

La Menopausia se presenta de manera diferente en cada mujer, por lo que en algunas, los ciclos menstruales son mas prolongados y los sangrados más abundantes; en otras, en cambio sucede todo lo contrario.

Las crisis de sofocación o bochornos, son episodios descritos como oleadas de calor que experimentan algunas mujeres durante esta etapa.

El bochorno es un aumento en la temperatura corporal que se asocia con dolor de cabeza, náuseas, mareos, calambres en piernas y escalofríos. Está condicionado porque en el cerebro se encuentra el centro que regula la temperatura (Termorregulador) y está al lado del órgano que produce estas hormonas: El Hipotálamo. Al estar juntos, el centro termorregulador se ve alterado y la mujer tiene cambios en la temperatura.

Los bochornos son en muchos casos, el motor que impulsa a los pacientes a acudir al médico. Sudoración extrema, principalmente durante la noche, enrojecimiento de la piel y posterior sensación de frío extremo son otras características que pueden acompañar a estos episodios.

Las mujeres con Diabetes que pasan por la Menopausia generalmente son mujeres con sobrepeso. Se pierde masa muscular y se gana masa con grasa. Cambia el metabolismo de los carbohidratos y la mujer comienza a tener cúmulos de grasa donde antes no los tenía.

La Menopausia como tal no predispone a Diabetes, pero es el período en el que quizás podamos hacer mayor número de diagnósticos de mujeres con esta enfermedad. Las fluctuaciones hormonales que caracterizan a esta etapa pueden incidir en el control glicémico. Aunque no se trate de alarmar, bien vale la pena mencionar que durante la menopausia también se pueden agravar ciertas complicaciones propias de la diabetes, como el riesgo de enfermedades cardiovasculares, debido a los niveles reducidos de estrógenos.

En la menopausia como en cualquier etapa de la vida, lo mejor es la actividad física, claro, siempre en la medida de las posibilidades de cada persona.

Huesos mas sanos, mejor ánimo y humor, así como un control de los niveles de glucosa, son algunos de los beneficios que ofrece la actividad física constante. En el caso de las mujeres con diabetes que atraviesan por la menopausia, es recomendable mantenerse lo mas activa posible, como: bailar, pintar, yoga, nadar, caminar, ejercicios aeróbicos, etc.

Todo esto es excelente para acercarse a la vida sana, relajarse y mantener los niveles de glucosa lo más cerca de lo normal.-

Roberto Garcia Pereira