

• 40% de mujeres con fracturas en los huesos superan los 50 años

# MENOPAUSIA AUMENTA LA OSTEOPOROSIS

• Las mujeres deben consumir mucho calcio desde su infancia

**EFRÉN LÓPEZ MADRIGAL**  
[elopez@prensalibre.co.cr](mailto:elopez@prensalibre.co.cr)

Las hormonas juegan un papel muy importante para definir la masa ósea, en los años de la menopausia la disminución marcada de los niveles de estradiol provoca una supresión de las actividad de los osteoblastos y una inadecuada formación de los huesos.

El ginecólogo Leonel Abud explicó que aunque el mecanismo por el cual el estradiol regula la masa ósea no está completamente definido, con la edad, el balance entre los osteoclastos y osteoblastos se desbalancea y resulta en una pérdida excesiva de las masa ósea.

Se sabe que en los primeros cinco a ocho años después de la menopausia, la mujer pierde un 2 por ciento de hueso cortical por año y un cinco por ciento de hueco trabecular, aseguró Abud

## DE MUCHO CUIDADO

La menopausia es la ausencia de menstruación por más de 6 meses a un año y se puede definir como el período en el que termina la fase reproductiva de la mujer y generalmente se presenta entre los 48 y 52 años de edad.

Las mujeres empiezan a experimentar los síntomas de la menopausia, con la ausencia de menstruación, pero el primer paso para llegar a esa condición se da con la perimenopausia, que

no es más que una disminución o alargue del período menstrual.

## AYUDA A LAS MUJERES

Para hacer frente a estos cambios, se debe hacer una valoración médica ginecológica de la paciente, iniciando con terapia de reemplazo hormonal, la cual debe individualizarse de acuerdo con cada paciente.

En esa etapa, la mujer experimenta cambios en el sistema nervioso como trastornos del sueño, problemas en el sistema psíquico como variaciones en el humor, irritabilidad, nerviosismo, depresión, pérdida de la concentración y reducción del apetito sexual, informó el ginecólogo Leonel Abud.



*La mayoría de las fracturas por osteoporosis se dan en muñecas, columna y cadera*