



* Com em poden ajudar a la farmàcia?

L'Oficina de Farmàcia constitueix un punt de suport per a les dones menopàusiques ja que, mitjançant el consell farmacèutic, es poden alleujar considerablement els símptomes associats a aquest procés fisiològic millorant la salut i la qualitat de vida de les pacients.

A més oferim el servei d'Atenció Farmacèutica, un acte assistencial integrat en els diferents nivells d'atenció sanitària en el que el farmacèutic col·labora amb tots els professionals de la salut per assolir una farmacoteràpia individualitzada eficient i de qualitat amb l'objectiu de restaurar la salut dels pacients.

A través d'un Seguiment Farmacoterapèutic el farmacèutic ens pot oferir tota la informació necessària sobre el nostre tractament i ajudar-nos a resoldre qualsevol dubte relacionat.

MENOPAUSA I TRACTAMENT DELS TRASTORNS RELACIONATS

Anna Garcia Barbena
Júlia Grewe Borràs
Cristina Masferrer Ros



UNIVERSITAT DE BARCELONA



* Què és la menopausa?

És el final de l'etapa reproductiva de la dona, i s'acostuma a presentar entre els 45 i els 55 anys. Els ovaris deixen de produir òvuls, s'atura la menstruació i cessa la producció d'estrògens, donant lloc a l'aparició d'una sèrie de símptomes que poden incidir negativament en la qualitat de vida.

La menopausa no és una malaltia, sinó una situació fisiològica en la vida de la dona.

* Quins són els principals símptomes?

Tot i que el 90% de les dones ha presentat algun dels següents símptomes, només en un 2-5% dels casos interfereixen en les seves activitats habituals.

- Immediats: fogots, suors, palpitations, cefalees, cansament, nerviosisme, irritabilitat, trastorns de la son, tendència a la depressió, ansietat i dificultat de concentració.



- A mig i llarg termini: sequedat vaginal, dolor en les relacions sexuals i sequedat de la pell i mucoses. Afebliment del cabell i les ungles, en alguns casos augment de pes i redistribució del greix corporal amb tendència a acumular-se al ventre.
- Síntomes de més gravetat: osteoporosi i augment del risc de malalties cardiovasculars.

* Quin és el tractament?



La fitoteràpia, medicaments preparats a base de plantes, és la base de la teràpia. El principal representant és la SOJA, que regula els nivells de colesterol i greixos en sang i disminueix la intensitat de les sufocacions. En cas d'irritabilitat, insomni o trastorns del son, es poden utilitzar, entre d'altres, TIL·LA o VALERIANA i, contra l'augment de pes, el TE VERD i la CARXOFA.

Per al tractament de l'osteoporosi disposem de diferents grups de fàrmacs, l'objectiu terapèutic dels quals és evitar la pèrdua de la massa òssia i en alguns casos, a més, augmentar la densitat del teixit ossi per tal de reduir el risc de fractures. Per a l'administració d'aquests medicaments és necessària la prescripció mèdica.



* Com podem prevenir els trastorns derivats de la menopausa?

El seguiment d'uns estils de vida saludables és la base per a la prevenció de les malalties cardiovasculars i l'osteoporosi postmenopàusica. És molt important que aquestes pautes es comencin a dur a terme el més aviat possible:

- Dieta rica en productes que continguin calci.
- Aliments baixos en colesterol i contingut calòric.
- Disminuir el consum de cafè, alcohol i tabac.
- Fer exercici regularment.
- Afavorir la síntesi de vitamina D prenent el sol uns 15 minuts al dia.

