

La etapa que marca...  
¡más de un tercio de  
nuestra vida!

AMANDA SIERRA

**A**lgunas científicas se preguntan por qué tenemos que sufrir la menopausia. ¿No podríamos tratar de evitarla y con ello mejorar nuestra salud? Con este objetivo, se están desarrollando nuevas terapias en animales de experimentación para extender la longevidad de nuestros ovarios. Las alternativas incluyen trasplantes de células madre para rejuvenecerlos o tratamientos farmacológicos para prevenir su envejecimiento.

Algunos de ellos están ya en ensayos clínicos en mujeres, como la rapamicina, un fármaco con múltiples aplicaciones en Medicina y que retrasa el envejecimiento de los ovarios de los ratones. Ahora se está testando en mujeres de 35 a 45 años y sabremos si tiene efectos beneficiosos en 2026. Aunque la regulación de este tipo de preparados llevará bastantes años más, es posible que pronto la menopausia sea algo del pasado.

Menopausia, esa ominosa palabra que asociamos con la senectud y que las mujeres aprendemos a temer desde bien pequeñas. Y no sin motivo: conlleva graves riesgos para la salud, como osteoporosis, más posibilidades de infarto cerebral y problemas cardiovasculares o deterioro cognitivo. Para algunas mujeres es una liberación de las molestias de la menstruación y de la dictadura de tener que parecer sexualmente activa. Para muchas otras supone un estigma que afecta a su vida personal, social y laboral.

Una vez llega la menopausia, la pérdida de estrógenos y progesterona tiene impacto en todo el cuerpo de la mujer. Nuestros

# ¿Y si pudiéramos evitar la

## menopausia?

Se están desarrollando terapias para rejuvenecer los ovarios y evitar los efectos negativos sobre la salud

huesos se hacen más frágiles y desarrollamos osteoporosis. Nuestro sistema cardiovascular se altera y se incrementan el colesterol y la presión sanguínea, aumentando el riesgo de ataques al corazón e ictus. Y nuestro cerebro deja de recibir las señales neuroprotectoras del estradiol, lo que acelera la pérdida de capacidades cognitivas.

### 15 años de vida laboral

Es un error asociar la menopausia al envejecimiento. La edad media a la que aparece, definida como el momento en el que desaparece la menstruación (durante al menos 12 meses consecutivos), es de 51 años. Cuando aún nos quedan al menos 15 años de vida laboral. Cuando apenas acabamos de alcanzar puestos de alta cualificación en nuestra carrera profesional. Cuando somos más activas y más independientes que nunca. Una mujer a los 51 años está en la flor de la vida. En su 'prime', que dicen ahora.

Y lo que es aún peor: la perimenopausia, que es el período previo, caracterizado por sofocos, ansiedad y depresión, reglas intermitentes y sequedad vaginal empieza muchos años antes. Un estudio reciente ha demostrado que el 50% de mujeres de entre 30 y 35 años tiene síntomas moderados o graves. Y hasta un

5% sufre una menopausia prematura, antes de los 45. Hagan los cálculos del número

No todas las especies de mamíferos experimentan la menopausia, ya que solo se da en orcas y algunas otras especies de ballenas. Esto ha generado cierto debate, más especulativo que científico. Quizá así la evolución ha protegido a las mujeres humanas de tener partos tardíos que pudieran complicar su supervivencia y la de su descendencia. O quizás, según la poética hipótesis de la abuela, la evolución ha favorecido que las mujeres cuiden a sus nietos en lugar de continuar reproduciéndose. Aunque romántica, esta última teoría es difícil de demostrar.

Lo que sí sabemos a ciencia cierta es que los avances científicos y médicos han incrementado la esperanza de vida del ser humano de manera espectacular en los últimos 100 años. A principios del siglo pasado, la mayor parte de las mujeres morían antes de llegar a la menopausia; ahora pasamos más de un tercio de nuestra vida después de ella. Resulta difícil que en tan corto espacio de tiempo la evolución haya podido operar sobre el sistema reproductor de las mujeres para establecer la menopausia como sistema de crianza de nietos, aunque como especie inteligente hayamos sabido aprovecharlo.

de millones de mujeres en todo el planeta afectadas. Además, durante la perimenopausia hay problemas en el eje de comunicación cerebro-ovario: se producen menos hormonas hipotalámicas, se agotan los óvulos y, como resultado, se producen menos estradiol y progesterona, lo que es responsable de todos los síntomas antes mencionados y de que, finalmente, llegue la menopausia. Además, puede haber factores externos que la desencadenen prematuramente, como algunas enfermedades o el tabaco.

AMANDA SIERRA  
es investigadora  
del Achucarro  
Basque Center  
for Neuroscience

