

La salut de la dona a partir dels 50

Més de tres milions i mig de dones es troben en la franja d'edat d'entre 50 i 60 anys, a Espanya. Encara que la salut ha de ser un pilar fonamental a totes les edats, és en aquesta franja en la qual es produeixen importants canvis tant físics com emocionals i hem de fer especial seguiment en les nostres cures per a prevenir i preparar-nos acudint als especialistes i realitzant totes les revisions corresponents a aquesta edat. Moltes malalties es poden prevenir, detectar, tractar, controlar i curar si periòdicament es revisa la nostra salut.

En les dones, al voltant dels 50 anys és quan comença la menopausa, iniciant una important caiguda de la producció d'estrògens i altres hormones com la progesterona. Una etapa en la qual les dones relaten símptomes com a fogots, suor, palpitations, dormir malament, migranyes, canvis en l'estat d'ànims, sequedat vaginal, entre altres. I entre aquests altres està l'increment de greix corporal i de pes, xifrats en un 17% i un 6%, respectivament. Un 75% de les dones augmentaran entre 5 i 10 quilos.

El sobrepès és un important factor de risc en relació amb possibles complicacions cardiovasculars, per això es fa imprescindible realitzar algun tipus d'activitat física. Les noves pautes de l'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomanen de manera generalitzada almenys entre 150 a 300 minuts d'activitat aeròbica moderada a la setmana. L'exercici redueix el risc d'hipertensió arterial, cardiopatia coronària, accident cerebrovascular, diabetis, càncer de mama i còlon i caiguda. També millora la salut òssia i funciona, contribueix a l'augment del colesterol bo i normalitza els nivells de sucre en sang.

"És fonamental millorar la dieta incloent en ella aliments en alt contingut en fibra com a verdures, fruita, llegums, cereals integrals, així com aliments baixos en greix com a carns magres i peixos. Hem de potenciar el consum de grasses cardiosaludables com a oli d'oliva, fruits secs, llavors, peix blau i alvocat i incloure aliments que continguin calci entre els quals s'inclouen fruits secs, peix, marisc, llet i derivats. Tot això sense oblidar els aliments rics en antioxidants com a xocolata negra, té, fruits vermells, cítrics..." explica Elena Guedea, nutricionista clínica del Servei d'Endocrinologia de l'Hospital Universitari General de Catalunya. Hem d'assegurar-nos una bona hidratació i moderar la sal en els menjars.

L'agenda d'especialistes de la nostra salut l'hem de portar més al dia que mai: realitzar una revisió mèdica general anual i les revisions ginecològiques cada any amb citologia, detecció de VPH, mamografia i ecografia mamària a criteri del ginecòleg, detalla la Dra. Margarita Gómez, del Servei de Ginecologia de l'HUGC; revisió amb el reumatòleg qui, després d'una densitometria òssia, ens indicarà els nivells de calci i altres minerals en els nostres ossos i ens pautarà calci i vitamines per a evitar i prevenir l'osteoporosi, indica el Dr. Santi Faus del Servei de Reumatologia de l'HUGC; revisió amb el digestiu que recomana realitzar una colonoscòpia a partir dels 50 anys i, si no existeix cap factor de risc, ens farà repetir-la cada 5 anys, a més d'una analítica per a detectar si hi ha sang oculta en els excrements per a prevenir i detectar el càncer

La salut de la dona a partir dels 50

de còlon, apunta el Dr. Esteban Saperas, del Servei d'Aparell Digestiu. Entre les dones fumadores és indispensable realitzar una placa de tòrax i seguiment i control del sistema cardiovascular. Un aspecte molt important per a mantenir un bon estat de salut és dormir bé cada hora que correspon. Les alteracions del son són freqüents a partir dels cinquanta anys. Per això, en cas de tenir problemes de són, hauriem d'acudir a una Unitat de Somni perquè ens realitzin una valoració exhaustiva, una polisomnografia i ens aconsellin pautes d'higiene de son per a dormir bé.