

## Què és la menopausa, com i quan comença

La doctora Sonia Sánchez, del servei de Ginecologia i Obstetrícia de l'Hospital Universitari General de Catalunya, en aquest text parla sobre la menopausa, què, com i quan comença.

Si atenem a la definició de l'Associació Espanyola per a l'Estudi de la Menopausa (AEEM) és el "moment de la vida de la dona caracteritzat pel cessament de la menstruació, i que inicia una etapa de la vida que es coneix com a CLIMATERI". La menopausa és l'última regla d'una dona. I no podem diagnosticar-la fins que la pacient no hagi passat un any sense la menstruació. L'arribada de la menopausa no és l'arribada de la vellesa. És important desterrar aquesta idea i reforçar la de l'inici d'una nova etapa amb noves possibilitats.

A finals dels 40 anys comencen a aparèixer alguns símptomes derivats de la disminució d'estrògens. L'edat mitjana de començament de la menopausa són els 51,4 anys. El rang d'edat on sobrevé la menopausa oscil·la entre els 48 i els 54 anys. És una etapa important on fins a un 80% de les pacients presenten símptomes.

A la perimenopausa i menopausa primerenca (45 a 55 anys) el descens de nivells estrogènics condiciona símptomes indesitjables. Els principals són els fogots, acompanyats generalment de sudoració (nocturna també), palpitations, insomni, problemes digestius (restrenyiment, gasos ...). En l'esfera emocional pot haver-hi irritabilitat i ànim decaïgut, així com disminució de la libido. Tots aquests canvis que algunes pacients poden notar de manera brusca impacten negativament en la seva vida sociolaboral amb un alt cost durant aquests primers mesos o anys.

Habitualment s'escurcen els cicles menstruals i la quantitat de regla sol ser menor (oligomenorrea). A mesura que passa el temps, hi ha major irregularitat, i fins i tot més falta d'ovulació, que acaba per 'perdre' algun cicle, i que la dona experimenti sagnats irregulars, que segueixen a 'sots' de 2-3 mesos d'amenorrea. També en aquest moment pot haver sagnats molt copiosos, associats a altres símptomes com tensió mamària severa, cefalea o inflor abdominal.

A més a més, no hem d'oblidar la possible aparició de símptomes més emocionals, però també molestos, com la irritabilitat, l'insomni o la tristesa. En aquesta etapa no és estrany que alguna dona pugui patir fogots.

Per al ginecòleg és important conèixer quan s'han iniciat aquests problemes, ja que la menopausa, entesa com la falta de regla durant més d'1 any, sobrevindrà en una mitjana de 2 anys. En el cas de pacient jove (per sota dels 40 anys), cal confirmar, a més de la manca de regla durant més d'1 any, l'alteració analítica hormonal compatible.

I quant durarà? Depèn. En cada dona és variable. No obstant això, el període mitjà de transició són uns 5 anys. El climateri és una etapa de canvi. És una etapa que no hauria d'estar carregada de negativitat, però és així perquè fins fa no molts anys l'esperança de vida de la dona (i de l'home) amb dificultat arribava als 50 anys. Està associada a vellesa, a final de la vida. Actualment, però, l'arribada de la menopausa és l'inici d'una etapa "sense regla" que de mitjana pot durar més de 30 anys, tenint en compte que l'esperança de vida de la dona en el nostre medi arriba als 85 anys.