

La salud de la mujer a partir de los 50

Más de tres millones y medio de mujeres se encuentran en la franja de edad de entre 50 y 60 años, en España. Aunque la salud tiene que ser un pilar fundamental a todas las edades, es en esa franja en la que se producen importantes cambios tanto físicos como emocionales y tenemos que hacer especial hincapié en nuestros cuidados para prevenir y prepararnos acudiendo a los especialistas y realizando todas las revisiones correspondientes a esta edad. Muchas enfermedades se pueden prevenir, detectar, tratar, controlar y curar si periódicamente chequeamos nuestra salud.

En las mujeres, alrededor de los 50 años es cuando comienza la menopausia, iniciando una importante caída de la producción de estrógenos y otras hormonas como la progesterona. Una etapa en la que las mujeres relatan síntomas como sofocos, sudor, palpitaciones, dormir mal, migrañas, cambios en el estado de ánimos, sequedad vaginal, entre otros. Y entre esos otros está el incremento de grasa corporal y de peso, cifrados en un 17% y un 6%, respectivamente. Un 75% de las mujeres aumentarán entre 5 y 10 kilos.

El sobrepeso es un importante factor de riesgo en relación a posibles complicaciones cardiovasculares, por ello se hace imprescindible realizar algún tipo de actividad física. Las nuevas pautas de la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomiendan de manera generalizada al menos entre 150 a 300 minutos de actividad aeróbica moderada a la semana. El ejercicio reduce el riesgo de hipertensión arterial, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y colon y caída. También mejora la salud ósea y funciona, contribuye al aumento del colesterol bueno y normaliza los niveles de azúcar en sangre.

“Es fundamental mejorar la dieta incluyendo en ella alimentos en alto contenido en fibra como verduras, fruta, legumbres, cereales integrales, así como alimentos bajos en grasa como carnes magras y pescados. Debemos potenciar el consumo de grasas cardiosaludables como aceite de oliva, frutos secos, semillas, pescado azul y aguacate e incluir alimentos que contengan calcio entre los que se incluyen frutos secos, pescado, marisco, leche y derivados. Todo ello son olvidar los alimentos ricos en antioxidantes como chocolate negro, té, frutos rojos, cítricos...” explica Elena Guedea, nutricionista clínica del servicio de Endocrinología del Hospital Universitari General de Catalunya. Debemos asegurarnos una buena hidratación y moderar la sal en las comidas.

La agenda de especialistas de nuestra salud la tenemos que llevar más al día que nunca: realizar una revisión médica general anual y las revisiones ginecológicas cada año con citología, detección de VPH, mamografía y ecografía mamaria a criterio del ginecólogo, detalla la Dra. Margarita Gómez, del servicio de Ginecología del HUGC; revisión con el reumatólogo quién, tras una densitometría ósea, nos indicará los niveles de calcio y otros minerales en nuestros huesos y nos pautará calcio y vitaminas para evitar y prevenir la osteoporosis, indica el Dr. Santi Faus del servicio de Reumatología del HUGC; revisión con el digestivo que recomienda realizar una colonoscopia a partir de los 50 años y, si no existe ningún factor de riesgo, nos hará repetirla cada 5 años, además de una analítica para detectar si hay sangre oculta en las heces para prevenir y detectar el cáncer de colon, apunta el Dr. Esteban Saperas, del servicio de Aparato Digestivo. Entre las mujeres fumadoras es indispensable realizar una placa de tórax y seguimiento y control del sistema cardiovascular.

La salud de la mujer a partir de los 50

Un aspecto muy importante para mantener un buen estado de salud es dormir bien todas las horas que corresponde. Las alteraciones del sueño son frecuentes a partir de los cincuenta años. Por ello, en caso de tener problemas de sueño deberíamos acudir a una Unidad de Sueño para que nos realicen una valoración exhaustiva, una polisomnografía y nos aconsejen pautas de higiene de sueño para dormir bien.

Para más información:
Comunicación
Pilar Rosas
93 587 93 93
65 681 16 45