

Menopausia, el papel del farmacéutico como colaborador en la salud de la mujer

La llegada de la menopausia marca el comienzo de una nueva etapa natural en la vida de la mujer. Aunque se trata de un proceso fisiológico inevitable, estar informadas y preparadas permite afrontarlo con serenidad y bienestar.



En los países desarrollados, la edad promedio de aparición se sitúa entre los 51 y 52 años. En esta fase, los ovarios dejan de producir óvulos y reducen la secreción de estrógenos y progesterona, lo que conlleva importantes cambios metabólicos y hormonales. Esta disminución de estrógenos es responsable de muchos de los síntomas característicos de la menopausia y también influye en la salud ósea y cardiovascular.

Según la Clínica Universidad de Navarra, los síntomas pueden aparecer varios años antes del cese definitivo de la menstruación, y prolongarse durante meses o incluso años después. Durante los primeros cinco años tras el inicio de la menopausia, la pérdida de masa ósea se acelera, aumentando el riesgo de osteoporosis y fracturas. A su vez, el descenso hormonal favorece el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, por lo que los hábitos saludables como seguir una dieta equilibrada, hacer ejercicio físico regular y eli-

minar sustancias tóxicas como el tabaco o el alcohol, resultan fundamentales en esta etapa.

La farmacia, aliada de confianza en la etapa menopáusica

El papel del farmacéutico es esencial para acompañar a la mujer que atraviesa la menopausia y así lo destaca en declaraciones a *farmanatur*, Elena López Ariste, directora de Marketing de Stada España: "Los farmacéuticos no solo identifican necesidades específicas y recomiendan soluciones basadas en la evidencia cien-

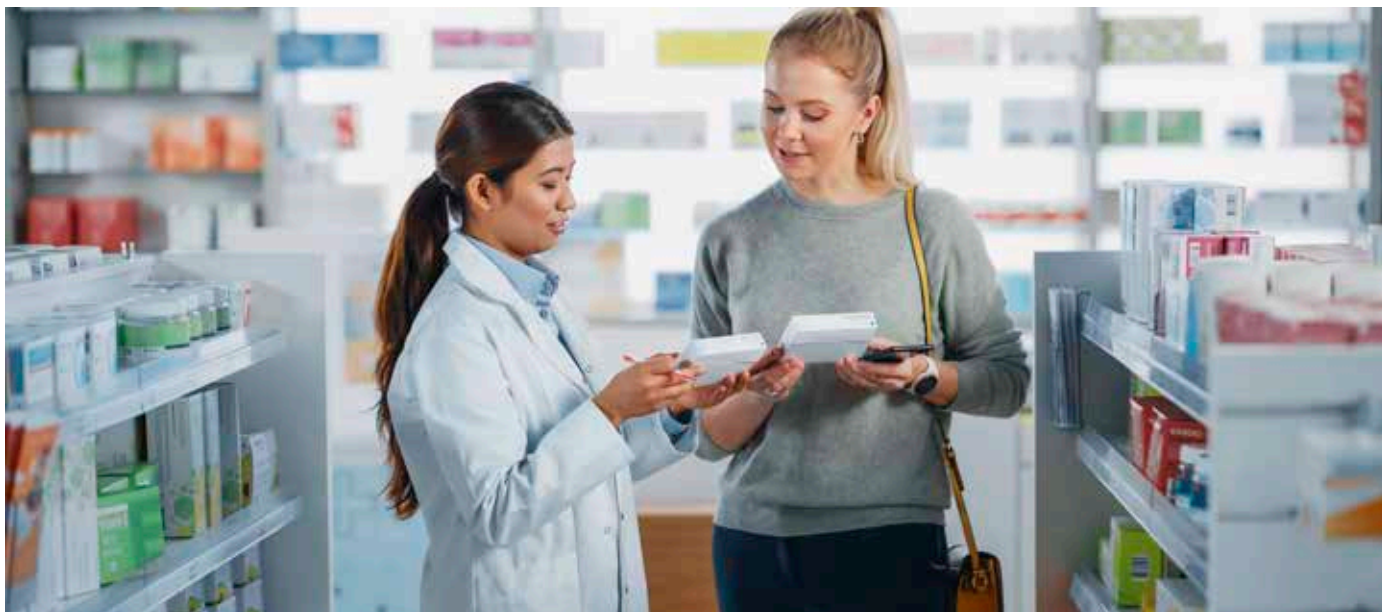
tífica, también orientan sobre hábitos saludables que pueden mejorar la calidad de vida. Su cercanía y conocimiento permiten que muchas mujeres vivan esta etapa de forma más consciente y empoderada".

Según los datos recogidos en el Barómetro de la Menopausia 2025, impulsado por Stada junto a la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM), en España, más de 10 millones de mujeres viven la etapa de la menopausia, un proceso natural pero profundamente transformador y ocho de cada diez expresan inquietud ante esta fase vital.



ESTA ETAPA VITAL REQUIERE PRESTAR ATENCIÓN NO SOLO A LOS SÍNTOMAS FÍSICOS, SINO TAMBIÉN AL EQUILIBRIO EMOCIONAL Y A LA CALIDAD DE VIDA EN SU CONJUNTO

“LOS FARMACÉUTICOS NO SOLO IDENTIFICAN NECESIDADES ESPECÍFICAS Y RECOMIENDAN SOLUCIONES, TAMBIÉN ORIENTAN SOBRE HÁBITOS SALUDABLES”, ELENA LÓPEZ ARISTE, MARKETING DIRECTOR DE STADA ESPAÑA



Para López Ariste, el farmacéutico juega un papel clave en el acompañamiento y la educación sanitaria: “A pesar de que la menopausia afecta a millones de mujeres, sólo un 57% de las que tienen entre 40 y 70 años han consultado a un profesional sobre sus síntomas. Esto revela una brecha asistencial donde los farmacéuticos se convierten en referentes esenciales, capaces de orientar, educar y empoderar a las mujeres para vivir esta etapa de forma más consciente y positiva”.

Este profesional sanitario, desde la farmacia comunitaria, puede orientar sobre hábitos de vida saludables, como una alimentación rica en calcio y vitamina D, la realización de ejercicio regular de impacto y resistencia (fundamental para la salud ósea) y la hidratación adecuada de la piel y mucosas.

Autocuidado con tratamientos no farmacológicos

Actualmente existen diferentes tratamientos disponibles en el mercado para paliar los síntomas moderados y severos de la menopausia. Esta etapa vital requiere prestar atención no solo a los síntomas físicos, sino también al equilibrio emocional y a la calidad de vida en su conjunto. La experta de Stada subraya que la farmacia se ha consolidado como un punto de referencia para millones de mujeres:

“En este entorno cercano encuentran muchas respuestas a sus necesidades específicas. Entre las más demandadas destacan los complementos alimenticios para aliviar síntomas como los sofocos, el insomnio, la irritabilidad o la fatiga, así como los orientados al bienestar emocional, el descanso o la salud ósea”.

Desde la farmacia, se pueden ofrecer suplementos nutricionales que complementen el planteamiento no hormonal. Por ejemplo, formas de presentación como cápsulas o comprimidos que contienen calcio junto con vitamina D, que ayudan



RESPUESTAS A NECESIDADES ESPECÍFICAS

Entre las más demandadas destacan los complementos alimenticios para aliviar síntomas como los sofocos, el insomnio, la irritabilidad o la fatiga, así como los orientados al bienestar emocional, el descanso o la salud ósea.

a preservar la masa ósea, o ácidos grasos omega-3 en formato de cápsulas blandas para contribuir al bienestar general cardiovascular.

También pueden dispensarse preparados con isoflavonas de soja o extractos de trébol rojo, en comprimidos o cápsulas, que se han empleado como apoyo para aliviar síntomas vasomotores (como los sofocos) en la transición menopáusica, aunque siempre explicando su eficacia limitada y la necesidad de consulta médica si los síntomas son intensos. La administración habitual es vía oral, en una o dos tomas al día según composición, y el farmacéutico debe instruir sobre la constancia, el análisis de riesgos, por ejemplo, en mujeres con tratamientos hormonales, y la interacción con otros medicamentos.

Según la experta de Stada, también los complementos alimenticios son una herramienta muy valiosa para abordar de manera natural los síntomas más frecuentes de la menopausia, siempre bajo el consejo y supervisión del profesional farmacéutico. Por eso, los complementos alimenticios que incorporan probióticos, vitaminas, minerales y extractos naturales, contribuyen a equilibrar los efectos de la disminución de los estrógenos. La alteración del estroboloma, el conjunto de bacterias intestinales implicadas en el



“LOS COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS SON UNA HERRAMIENTA MUY VALIOSA PARA ABORDAR DE MANERA NATURAL LOS SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES DE LA MENOPAUSIA”, ELENA LÓPEZ ARISTE

metabolismo de los estrógenos, tiene un papel destacado en la menopausia. En este sentido, Elena López Ariste destaca los productos con cepas probióticas específicas e ingredientes activos que ayudan a restaurar el equilibrio natural y mejorar el bienestar físico y emocional.

Dermofarmacia específica

La dermofarmacia, por su parte, aporta también soluciones beneficiosas en esta etapa de la vida. El cuidado de la piel, el cabello y las mucosas, es un punto fundamental en la menopausia. Elena López Ariste explica que a través de productos específicos, es posible mantener la elasticidad, la firmeza y la hidratación, mejorando la autoestima y la confianza de la mujer: “Productos como un aceite reafirmante son interesantes soluciones que contribuyen a redefinir la piel, recuperando eficazmente su firmeza y contrarrestando los efectos del envejecimiento cutáneo.”

Por otro lado, para las molestias en la zona urogenital e íntima, el farmacéutico puede dispensar productos de uso tópico o vaginal que no implican terapia hormonal sistémica. Un ejemplo son los geles humectantes o lubricantes íntimos sin hormonas, disponibles en monodosis

o tubos, que aplicados antes de las relaciones o de forma regular ayudan a mejorar la sequedad vaginal y las molestias de la mucosa.

Finalmente, existen muchos productos de autocuidado y dermofarmacia, desde complementos para la salud digestiva o articular, hasta soluciones para el bienestar íntimo, que favorecen una vivencia más plena de esta etapa: “En Stada promovemos un enfoque integral de la salud de la mujer, donde la combinación de estos recursos, junto con una alimentación equilibrada, ejercicio regular y apoyo profesional, permite a las mujeres afrontar la menopausia con mayor bienestar y vitalidad”, concluye la experta.

Consejos prácticos

Desde el Ministerio de Sanidad, llevan a cabo la campaña “Hablemos de la Menopausia” para concienciar sobre lo que supone para las mujeres esta etapa de su vida y cómo afrontarla de la mejor manera e implicar a todos los profesionales sanitarios en este acompañamiento. Otras entidades como el Colegio Oficial de Farmacéuticos de A Coruña (COFC) también realizan campañas dirigidas a las mujeres para combatir la falta de información y tratar de poner remedio a

HABLEMOS DE LA MENOPAUSIA.

Estamos en esa edad de notar cambios y de cambiar las cosas.



DESDE EL MINISTERIO DE SANIDAD, LLEVAN A CABO LA CAMPAÑA “HABLEMOS DE LA MENOPAUSIA”

una dolencia que se considera tabú. Entre las recomendaciones que dan directamente a las mujeres están:

Cuidar los huesos

- Asegura un aporte diario de calcio (1.000–1.200 mg) y vitamina D (800–1.000 UI) mediante dieta o suplementos, según recomendación médica, tal y como recomienda la Sociedad Española de Geriátría y Gerontología (SEGG).
- Alimentos recomendados: lácteos, pescado azul, almendras, legumbres y vegetales de hoja verde.
- Practica ejercicio físico regular, especialmente caminar, bailar o hacer ejercicios de fuerza, que ayudan a mantener la densidad ósea.
- Proteger el corazón.
- Evita el tabaco y el consumo excesivo de alcohol.
- Modera la ingesta de grasas saturadas y azúcares simples.
- Prioriza frutas, verduras, aceite de oliva y pescado azul, siguiendo el patrón de la dieta mediterránea.
- Controla periódicamente la tensión arterial y los niveles de colesterol y glucosa.
- Cuida tu bienestar íntimo y emocional
- Usa hidratantes y lubricantes vaginales sin hormonas para aliviar la sequedad y mejorar la comodidad en las relaciones sexuales.
- No dudes en consultar al farmacéutico si experimentas insomnio, irritabilidad o bajo estado de ánimo: puede recomendarte complementos naturales (como isoflavonas de soja, triptófano o magnesio) y recomendar derivación médica si es necesario.
- Mantén un sueño regular y practica técnicas de relajación o mindfulness.