

SALUD



EL PESO ES SOLO UN NÚMERO que no siempre se corresponde con el estado de salud.

NO HAY QUE TENER MIEDO A LOS TRATAMIENTOS FARMACOLÓGICOS. EN MUCHOS CASOS, SE REQUIEREN PERIODOS MUY CORTOS

de peso en la menopausia empieza antes de que la mujer se dé cuenta. Se pierde músculo, se gana grasa, y el cuerpo cambia, aunque el número de la báscula no lo haga. Por eso es tan importante vigilar la composición corporal, no la cifra que nos da el peso”.

Lo importante es mantener una alimentación saludable y persistente, y si eso no funciona, pedir ayuda sin culpa ni vergüenza”.

Y si esa ayuda pasa por un tratamiento farmacológico, no debe vivirse como un fracaso, sino como una herramienta más. “A veces, una

ayuda farmacológica pequeña, en el momento adecuado, puede marcar la diferencia. No todas las mujeres necesitan un tratamiento de por vida. Algunas solo necesitan un impulso para salir de ese círculo vicioso”.

Por eso, además de pedir una mayor formación específica en obesidad femenina a los médicos de cabecera, este grupo de expertas anima a las pacientes a insistir, observar los cambios y no minimizar los síntomas, porque detrás de un aumento repentino del perímetro de la cintura puede haber daños mayores que, con tiempo, sí tienen solución.



LA EXPERTA

CLOTILDE VÁZQUEZ MARTÍNEZ

Jefa corporativa del área de endocrinología y nutrición de la Fundación Jiménez Díaz y Red 4H Quirónsalud.

ACTUAR

“Hay mujeres que llegan a consulta diciendo: ‘Me estoy engordando, sobre todo la tripa’, y muchas veces no se les da importancia. Pero ese cambio no es solo estético. La grasa abdominal en la mujer posmenopáusica es un factor de riesgo real para la salud cardiovascular, la diabetes o la hipertensión”. Así lo advierte Vázquez, quien reconoce que muchos profesionales aún restan importancia a la situación y no van más allá de recomendar perder peso. Es aquí donde muchas mujeres entran en el bucle de las dietas restrictivas, que no solo no ayudan, sino que generan más ansiedad y frustración. Por eso insiste: “No se trata de hacer una dieta tras otra. Muchas mujeres viven atrapadas en ciclos de restricciones y rebotes.

CONSEJOS DE EXPERTA

Fruto de una larga experiencia en consulta, la doctora Clotilde Vázquez tiene claros los consejos que le daría a una mujer que se encuentra con unos kilos de más, ante los que no puede hacer frente.

- **Evita las dietas drásticas.** Hacer dieta tras dieta suele generar más ansiedad y frustración. Lo importante es mantener una alimentación saludable, no hacer restricciones extremas.
- **Come bien y con regularidad.** La clave está en una dieta variada, mediterránea, con alimentos frescos y sin procesados. Comer poco por la noche y evitar los azúcares es más efectivo que cualquier dieta milagro.
- **Haz ejercicio de forma constante.** No hace falta que sea intenso, pero sí regular. El ejercicio de fuerza es fundamental para conservar masa muscular durante la menopausia.
- **Pide ayuda si lo necesitas.** Si, a pesar de cuidarte, no consigues perder peso, no insistas sola. Consulta con un profesional. A veces se necesita un pequeño tratamiento médico o ajuste metabólico.
- **No tengas miedo a los fármacos.** En algunas mujeres, una ayuda farmacológica, bien pautada, puede ser la solución para romper el círculo vicioso. No todas necesitan tratamiento de por vida.
- **Cuida también la salud emocional.** El peso afecta a la autoestima y al estado de ánimo. A veces, un soporte psicológico, durante un tiempo, puede ser clave para salir adelante.