

ME ATREVO A CONTARLO



Todo lo que me
habría gustado saber
sobre la
menopausia

NAOMI WATTS

DIANA

ME ATREVO A CONTARLO

TODO LO QUE ME HABRÍA

GUSTADO SABER SOBRE

LA MENOPAUSIA

Naomi Watts

Prólogo de la Dra. Mary Claire Haver

Traducción de Eva Gallud

DIANA

ÍNDICE

Prólogo, por la Dra. Mary Claire Haver	13
--	----

Introducción: ¿Qué es la menopausia?	17
--------------------------------------	----

¿Por qué es tan confusa la menopausia? ¿Cómo saber si estamos en ella?

CAPÍTULO 1

Zona de malestar	27
-------------------------	-----------

¿Qué son los sofocos? ¿Por qué no dejo de tener ITU y migrañas? ¿Por qué tengo, además, problemas gastrointestinales? ¿De quién es este cuerpo?

CAPÍTULO 2

Mi historia de infertilidad	39
------------------------------------	-----------

¿Por qué me pilló de sorpresa la perimenopausia? ¿Puede una mujer quedarse embarazada más tarde?

CAPÍTULO 3

Vagina de honor	53
------------------------	-----------

¿Qué ha pasado con mi libido? ¿Qué puedo hacer para disfrutar más del sexo? ¿Es verdad eso de «lo que no se usa se atrofia»?

CAPÍTULO 4

Vergüenza	73
------------------	-----------

¿Por qué quiero esconderme (mi cuerpo, mi deseo, mis sentimientos, y casi todo lo demás)?

CAPÍTULO 5

Ansiedad, ira, pánico, depresión, duelo 83

¿Volveré a sentirme yo misma? ¿Debería tomar antidepresivos?

¿Es normal tener tanta ansiedad? ¿Por qué quiero lanzar cosas?

CAPÍTULO 6

¿Es segura la terapia hormonal? 93

¿Qué es la terapia normal y es buena idea para mí? ¿A qué se refieren los médicos cuando hablan del «estudio»?

CAPÍTULO 7

Si quiero tomar hormonas, ¿cómo lo hago? 109

¿Qué debería saber sobre métodos de administración y dosis y duración de la terapia hormonal?

CAPÍTULO 8

Cuéntamelo otra vez 119

¿Es niebla mental o Alzheimer? ¿Cómo puedo mejorar mi memoria?

CAPÍTULO 9

Sequedad 131

¿Por qué tengo la piel tan seca? ¿Debería ponerme bótox? ¿De veras necesito dieciséis sérums?

CAPÍTULO 10

Despierta a las tres de la mañana 151

¿Por qué me despierto todo el rato? ¿Qué debería hacer con los sudores nocturnos? ¿El alcohol de verdad impide el sueño? ¿Me sentiré descansada de nuevo alguna vez?

CAPÍTULO 11

Armario secreto 163

¿Ahora tengo que llevar vestidos amplios? ¿No puedo ser simplemente «la señora que se rindió»? ¿Qué puede hacerme sentir mejor con mi cuerpo?

CAPÍTULO 12

Menojefaza 169

¿Cómo actúo con el edadismo en el entorno laboral? ¿Es momento de reinventarme? ¿Cómo puedo ser valiente cuando me siento tan vulnerable?

CAPÍTULO 13

Repensar la nutrición 181

¿Por qué estoy aumentando de peso y por qué en estos lugares? ¿Qué debería comer para mejorar este momento de la vida? No tengo que abandonar todo lo que es divertido para estar saludable, ¿verdad que no?

CAPÍTULO 14

Trabájatelo 193

¿Qué tipo de ejercicio debería estar haciendo? ¿Cuánta importancia tiene el entrenamiento de fuerza?

CAPÍTULO 15

¿Cómo es ahora la «familia»? 201

¿Debería tener más/haber tenido/no haber tenido hijos? ¿Cómo se cría a los adolescentes? ¿Por qué me entristece tanto el nido vacío? ¿Qué debería buscar ahora en mis relaciones románticas y de amistad?

CAPÍTULO 16

Conseguir la atención médica que necesitas 213

¿Cuáles son los mayores riesgos para la salud a esta edad? ¿Qué pruebas debería hacerme? ¿Cómo debería hablarle a mi médico sobre hormonas y todo lo demás?

CAPÍTULO 17

Más cerca de estar bien 223

¿Cómo puedo encontrar significado y dar algo a cambio? ¿Cuáles son las buenas noticias?

Agradecimientos	235
Créditos de expertos	239
Notas	243
Bibliografía	247
Índice alfabético	249

CAPÍTULO 1

ZONA DE MALESTAR

Cuando tenía cuarenta y dos años, poco después de que naciera mi segundo bebé, comencé a tener síntomas fuertes y constantes de menopausia. El síntoma más significativo eran los sudores nocturnos. Pero también tenía el sofoco ocasional durante el día. Recuerdo perfectamente dos de ellos.

Una vez estaba en un avión cuando llegó el sofoco. En ese momento, sentí como si me estuvieran asfixiando. El calor era insoportable, pero la sensación no era tanto como estar en un clima cálido sino más bien como verse inundada por una ola de vergüenza. La sensación me sobrepasó: *¡Ay, Dios, tengo que salir de aquí ahora mismo!*, pero estaba en el asiento del medio y ya me había levantado un par de veces para ir al baño —para disgusto de mi compañero de asiento, que me había mirado mal varias veces—, así que me quedé ahí clavada, deseando estar en cualquier otro lugar. Si hubiera habido un botón de escape, lo habría pulsado, justo después de mostrarle el dedo al tipo del asiento del pasillo.

En otra ocasión estaba de viaje con amigos y nos encontrábamos en un barco enorme en el océano Pacífico. Era una de las primeras veces que intentaba tener unas vacaciones glamorosas con mis hijos aún pequeños, y estaba encantada de estar en el agua con un bonito traje de baño. De pronto me encontré

empapada. Casi no tenía ropa puesta, pero sentí que tenía que deshacerme de cualquier traza de tejido y tirarme de cabeza al océano. Aunque el barco estuviera atravesando aguas llenas de tiburones, pensé: *Tengo que meterme inmediatamente en el agua fría.*

«Ese fue el año en que me quitaron los ruedines», me contó una mujer sobre su propia experiencia al darse cuenta de que estaba entrando en una nueva fase de su vida. Mientras sufría los clásicos síntomas relacionados con la dilatación y constricción de los vasos sanguíneos (sofocos, sudoración nocturna, palpitaciones), comenzó a tener síntomas en prácticamente cualquier parte de su cuerpo: alteraciones del ánimo que incluían depresión, ansiedad, irritabilidad e ira; cambios en la piel que incluían tanto sequedad como piel grasa, pérdida de cabello en la cabeza cruelmente acompañada de crecimiento de vello facial; sequedad vaginal y problemas sexuales asociados, pérdida de libido; migrañas, niebla mental, problemas del sueño; infecciones del tracto urinario, problemas gastrointestinales, incontinencia e incluso pitidos en los oídos. Les llevó tiempo a ella y a sus médicos darse cuenta de que *todo ello* estaba relacionado con la menopausia.

El síntoma que más se asocia a la menopausia es el fenómeno conocido como «sofocos». Pueden encontrarse entre los síntomas más molestos de esta edad, especialmente porque parecen darse en los momentos menos adecuados, puesto que pueden desencadenarse a causa del estrés.

Mi amiga Sarah me describió sus sofocos de esta forma: «Una de mis obsesiones era moverme en la cama de un lado a otro por la noche y tocar la sábana, y sorprenderme de que parecía que alguien acabara de quitar una manta eléctrica puesta a máxima temperatura, ¡estaba muy caliente al tacto!». La mayor sorpresa sobre los sofocos es lo distinto que se sienten a tener muchísimo calor en un día de verano. Son tan intensos e inmediatos. *Me encuentro bien... me encuentro bien... ¡Ay, Dios mío, que alguien me acerque el abanico! ¡Echadme hielo por encima! ¡No me importa si me quedo desnuda en público!* Ella decía que esta fase de la

vida podría resumirse en «arrancarse la ropa mientras estás visitando universidades».

No sabría decirte el número de mujeres con las que he hablado que, estando en una reunión de trabajo importante o teniendo una conversación difícil con su pareja, de repente se encontraban sudando profusamente, como si estuvieran en una clase de bikram yoga donde los demás estaban perfectamente cómodos. La primera vez que tuve un sofoco pensé: *¿Quién ha subido la calefacción? ¿A quién tengo que culpar de esto?* Igual que cuando no te cierran los pantalones y estás segura de que han encogido en la lavadora.

Los sudores nocturnos eran comunes en mí, aunque tengo que matarme haciendo ejercicio para empezar a sudar. Incluso ahora, a pesar de la terapia hormonal, me despierto con algo de sudor en el pecho, oliendo como si hubiera estado haciendo hamburguesas en un turno de noche de una cadena de comida rápida. (¡Algunas dermatólogas me han contado que hay mujeres de mediana edad visitando las consultas para ponerse bótox en las axilas para aplacar la sudoración excesiva!)

Una de mis maquilladoras habla de la primera vez que fue testigo de un sofoco en el trabajo: «Una actriz estaba sentada en mi silla y dijo: “¡Ay, Dios mío, que viene, que viene!” y yo: “¿Qué dices? ¿Qué es lo que viene?”. Entonces dijo: “Mira mi cara”. De repente, se puso muy roja y empezaron a formarse gotitas de sudor en su labio superior. Era una mujer en un papel protagonista que llevaba ropa sexi. Le conseguí agua helada y se puso compresas frías en la cara hasta que se refrescó».

Los sofocos están causados por la fluctuación hormonal. El termostato corporal se estropea por no tener la cantidad habitual de estrógeno, así que envía señales para decir que hace demasiado calor. El cuerpo responde abriendo los vasos sanguíneos, causando sudor y calor, normalmente durante unos cuantos minutos intensos.

Hay muchas cosas razonables que hacer para combatir los sofocos. Algunos consejos sencillos y evidentes: lleva capas de

ropa para poder quitártelas rápidamente cuando comience el sofoco y usa algodón transpirable. Asegúrate de que duermes y bebes agua. Controla tus detonantes emocionales e intenta no comer o beber cosas que activen los sofocos, como comida picante, alcohol o cafeína (básicamente, cualquier cosa divertida). Échate agua helada o ponte hielo en la nuca si sientes que viene un sofoco. Tengo una amiga que daría su reino por su ventilador de cuello portátil que parecen unos auriculares. Sé lo que estás pensando: no hay paquete de hielo o ventilador cuqui que vaya a salvarme cuando tenga un sofoco.

«Los sofocos son la punta del iceberg», me dijo la Dra. Sharon Malone. (Es una metáfora irónica; no tienen nada de fresco.) «Los tratamos porque hemos visto que los sofocos son señales de un aumento en el riesgo de enfermedades cardiovasculares y pueden ser también factor de riesgo para el Alzheimer.

»Las mujeres con sofocos no tienen un sueño continuo. Las interrupciones del sueño pueden llevar a más enfermedades cardiovasculares, más depresión, más irritabilidad e incluso aumento de peso. Así que mientras hacemos bromas sobre los sofocos y la gente los menosprecia, estos son la primera señal de alerta para otros problemas de salud a largo plazo que emergen tras la menopausia. Y las mujeres deben entender que los sofocos no son ni benignos ni divertidos.»

Antes de entrar yo misma en la menopausia no sabía que había más síntomas aparte de los sofocos, los sudores nocturnos y los cambios de humor. Yo sufrí migrañas terribles durante años. Duraban tres días, justo en el mismo punto detrás de mi ojo izquierdo. A veces era simplemente un dolor sordo, pero otras veces era debilitante por completo y cualquier cosa podía iniciar una migraña. No siempre provenía de un vaso de vino más o de demasiado azúcar, aunque esos son disparadores seguros. A menudo la causa era una mala hidratación o haber dormido poco. Nunca pude tomarme tres días libres en el trabajo y el cuidado de los hijos para recuperarme, pero si no

cortaba una migraña cuando empezaba con el medicamento adecuado inmediatamente, eso es lo que iba a durar. Así que la sufría. Estas migrañas me resultaban muy deprimentes. Y nadie en todos esos años mencionó que podrían ser un síntoma relacionado con la menopausia.

Justo cuando sentí que comenzaba a dominar las migrañas, comencé a tener infecciones del tracto urinario de modo constante. Estas ITU hacían que tuviera que tomar antibióticos, que entonces provocaban problemas gastrointestinales (obstrucciones e hinchazón). Fui al médico que me dijo que comenzara a tomar preparados de plantago y a beber mucha agua. Y esa fue toda la ayuda que recibí.

Mi médico de cabecera nunca dijo: «Bueno, probablemente esté relacionado con la menopausia y esto es lo que tienes que hacer».

Así que tomaba soluciones cortoplacistas. Recuerdo que en mi veintena utilizaba polvos Ural, alcalinizadores de la orina que provenían de Australia para hacer la orina menos ácida y eliminar la sensación de ardor de las ITU. Ahora, muchos años más tarde, sé que los polvos están disponibles *online*, incluso en Amazon, de sabor arándano o limón, así que los pido de vez en cuando. Pero no importa cuántos productos le apliques a tu ITU, sigue siendo molesta e increíblemente dolorosa.

Un día durante la pandemia, tenía muchos dolores a causa de una ITU y ninguno de los remedios habituales funcionaba, incluidos el zumo de arándanos, fenazopiridina e ibuprofeno con paracetamol. Me puse en contacto con mi médico, que estaba en un partido de béisbol. (No importaba cuántas consultas a distancia tuviera, no conseguía saber qué estaba ocurriendo. Sentía que caminaba en círculos y que era increíblemente difícil llegar hasta el médico.) Apenas pude oírle decir por encima del rugido de la multitud: «No, no pasa nada. Sigue con este antibiótico, recógelo en la farmacia y bla, bla, bla».

Colgué. Era el cuarto ciclo de antibióticos que me habían prescrito en poco tiempo. Sentí que se estaba librando de mí,

como si me estuviera quejando demasiado o fuese hipocondriaca. Pensé: *Necesito ayuda, ¿acaso no es tu trabajo ofrecérmela?*

Más tarde, después de rendirme con ese médico, intercambié mensajes con un nuevo facultativo cuando mi cara se hinchó por una reacción alérgica a cierto antibiótico. No estaba segura de por qué había ocurrido, pero supuse que, o bien era la medicación que me había dado o un factor ambiental. Mis análisis de sangre dieron positivo en *E. coli*, así que le envié al médico un enlace sobre cierto tipo de comida para perros que parecía estar relacionada con esa bacteria. (¿Quién de nosotras no ha descubierto el artículo más extraño en nuestros viajes a las profundidades de internet?) Me contestó: «Gracias por este artículo tan interesante. Quizá quieras que le hagan un cultivo a tu perro».

Con cada nueva ronda de antibióticos, y mi médico me dijo que tenía que seguir cambiando de tipo porque desarrollaba resistencia a cada uno de ellos, se me hinchaba muchísimo el estómago. Pero tenía tanto dolor que finalmente un médico me pidió un TAC. El radiólogo me dijo que mis tripas eran como un cubo lleno que estaba a punto de rebosar y que ese estado podía ser extremadamente peligroso. Básicamente, estaba a punto de explotar debido al atasco que tenía. *¿No murió Elvis porque le explotó el estómago?*, pensé.

Miro con incredulidad aquellos mensajes de texto con el médico: «Mantente bien hidratada», dijo en algún momento.

Al final, para conseguir ayuda para mis ITU crónicas fueron necesarios tres médicos, seis rondas de antibióticos, un TAC, múltiples enemas, plantago a diario, un montón de infecciones de candida derivadas de los antibióticos, bastantes oportunidades de intimidad esquivadas por miedo a la incomodidad, y mucha vergüenza, cuando lo único que habría necesitado era un médico que supiera de menopausia y un único tubo de crema de estrógenos.

En aquellos meses me encontraba muy avergonzada y frustrada. Resultó que los problemas gastrointestinales eran también otro efecto de la menopausia, lo que tiene mucho sentido

dado que las hormonas afectan a prácticamente cualquier cosa en nuestro cuerpo, incluidas las bacterias intestinales y la digestión. Una vez más, esto muestra la falta de formación en menopausia en los médicos. He oído que, en el mejor de los casos, *algunas veces* reciben una formación de cuatro horas sobre el tema a lo largo de toda su residencia, quizá una única clase en su carrera. No es de extrañar que muchas de nosotras (incluidas muchas médicas) nos encontremos perdidas.

Desde entonces, han sido más facultativos que saben del tema los que me han dicho que puedes tomar dosis cortas de antibióticos para prevenir las ITU, pero que también hay otras cosas que ayudan, como hacer pis antes y después del sexo, aplicar crema de estrógenos unas cuantas veces a la semana, y un poquito más si se prevé un revolcón en el pajar. La sequedad puede ser un factor desencadenante de las ITU, al igual que otros problemas.

La Dra. Kelly Casperson, una uróloga certificada por el consejo del estado de Washington, recibe pacientes por lo que ahora llamamos «síndrome genitourinario de la menopausia» o SGM, antes llamado «síndrome vulvovaginal de la menopausia» o SVM.

«Pero mis pacientes no saben cómo se llama —dice—. Vienen a verme porque “me quema cuando hago pis”, “tengo más pérdidas de orina”, “voy al baño en el trabajo todo el tiempo”. O se quejan de infecciones urinarias recurrentes, o dolor en las relaciones, vulva seca, vagina seca. Y todos eso es SGM. Con la bajada de estrógenos se pierde elasticidad y la humedad natural, que protege los tejidos. Podemos ver estos síntomas en la perimenopausia y también en mujeres más mayores. Y la gente no hace la conexión. Puedo decirle a una mujer de setenta años que sus problemas urinarios están conectados con la menopausia y me dirá: “Eso ocurrió hace quince años y nunca tuve sofocos.” La gente no hace la conexión de que el cuerpo tiene ciertas reacciones cuando disminuyen los estrógenos.»

Empecé a darme cuenta, además, de que estos síntomas, que son estrictamente físicos, pueden reverberar a lo largo de la vida. Por ejemplo, puedes sufrir la ruptura de una relación cuando ambas partes tienen miedo a tener sexo debido al dolor y sienten demasiada vergüenza para hablar de ello entre sí.

Cuando describí mis ITU frecuentes, la Dra. Casperson dijo que eran comunes en mujeres de mi edad.

«Las ITU son más frecuentes en la mediana edad cuando baja nuestro nivel de estrógenos, haciendo que aumente el pH de nuestra vagina. Entonces cambia nuestra microbiota. El pH ácido y una microbiota saludable de nuestra vagina ayudan a proteger nuestra vejiga de los patógenos de nuestro tracto gastrointestinal, que son normales ahí pero que causan infecciones cuando se pasan a la vejiga. Piensa en una vagina saludable como en un portero de discoteca. Trabaja no dejando pasar cosas (virus gastrointestinales). En los encuentros íntimos, se mezclan los fluidos y por eso nuestras infecciones de vejiga son más comunes. Así que, si quieres tener una buena fiesta, ¡debes tener un portero saludable!»

Si tienes ITU a menudo, como me pasaba a mí, hay pasos que puedes seguir.

«Les digo a mis pacientes cuando me visitan por ITU recurrentes, es decir, dos infecciones en seis meses o tres en un año, que lo primero que deben hacer es salir del ciclo de ITU y antibióticos —dice la Dra. Casperson—. Entran en este ciclo desesperado porque tomar un antibiótico altera la microbiota, lo que te hace más susceptible de tener otra ITU. El estrógeno vaginal es la solución para romper ese ciclo y la gente no lo sabe.»

Sin duda, esto me habría ahorrado muchas penas.

«La gente deja de tener sexo porque se preocupan por provocar otra ITU. Y se lavan obsesivamente y comienzan a usar todos esos productos que causan aún más irritación. Tenemos muchos estudios sobre el papel del estrógeno vaginal para disminuir la recurrencia de ITU, disminuye el riesgo de ITU entre el 50 y el 60 por ciento,³ algo bastante milagroso.»

¡Si lo hubiera sabido!

Los temas gastrointestinales también me han supuesto un enorme problema y solo ahora comienzo a controlarlos. Escuchando a mi cuerpo y lo que le funciona, ahora me doy cuenta cuándo me ayudará a reducir mi ingesta de cosas como trigo, caféina, alcohol y azúcar. Algunas mujeres tienen suerte y controlan sus organismos con una dieta alta en fibra o tomando un probiótico una vez al día.

Personalmente, creo mucho en la moderación. Me cansa ajustarme a las dietas y la tentación de hacer trampas siempre me vence. En el pasado, un uso abusivo de suplementos me causó problemas gastrointestinales así que tiendo a tomarlos ahora principalmente como correctivos cuando las cosas se desequilibran. Y hago lo que puedo para comer alimentos fermentados como chucrut, yogur probiótico, kombucha, miso, kimchi y una cucharada diaria de vinagre de sidra de manzana.

Pero me he dado cuenta de que las hormonas me han ayudado con muchos de mis problemas de formas que la dieta por sí sola no. (Más sobre terapia hormonal en los capítulos 6 y 7.) La Dra. Casperson explica:

«Si nunca haces pis y estás deshidratada y llevas una dieta muy inflamatoria, el estrógeno no lo curará todo. La terapia hormonal es solo una parte del cuidado. La mediana edad es realmente el momento de hacer inventario: ¿Estás haciendo ejercicio? ¿Estás intentando tener una buena dieta? ¿Estás controlando tu estrés?».

«Uno de los hallazgos cruciales en la comprensión de los síntomas de la menopausia es lo diversos que son», apunta la psicóloga social Dra. Carol Tavris, coautora junto al Dr. Avrum Bluming de *Estrogen Matters*. «No es raro que las mujeres no lo relacionen como parte del paquete de la menopausia. Tienes dolores articulares y musculares, así que vas al reumatólogo. Tienes palpitaciones así que vas al cardiólogo. Estás deprimida así que visitas un psiquiatra. Cuando comprendes

todos esos síntomas como parte de los cambios fisiológicos del desplome de estrógenos y otros aspectos de la menopausia, de repente se te cae la venda de los ojos.»

Existen muchos más síntomas que, aunque no nos damos cuenta, están relacionados con la menopausia. Las palpitaciones figuran entre los importantes.

La Dra. Casperson me dijo:

«Estoy tomándome un café en el salón de cirugía y llega una de mis amigas, es una cirujana cardiovascular de cuarenta y ocho años, con mucha formación. Me dice: “Voy a ver al cardiólogo. Tengo unas palpitaciones terribles y ya no me siento segura llevando a los niños en el coche”. Cuando volví a verla me dijo: “Las pruebas han salido negativas. Dicen que mi corazón está perfecto. Pero sigo sin sentirme segura conduciendo”. Yo le dije que parecía perimenopausia, que probara a tomar hormonas. Así que fue a ver a su médico que eligió una medicación para que probara. Volvió y me dijo que las palpitaciones habían desaparecido por completo. “¿Por qué no me dijo esto mi cardiólogo? Me dijo que todo estaba bien”. Estamos hablando de una mujer muy capaz de cuarenta y tantos años que *iba a dejar de conducir*».

No dejo de pensar en cómo las molestias de las mujeres son ignoradas y cuánto las he minimizado en mi propia vida. Por eso llamé a mi empresa Stripes Beauty. ¡Nos hemos ganado nuestros galones! Nos merecemos sentirnos lo mejor posible. Nada de hacernos pequeñas. Es momento de sentirnos bien por nuestra experiencia acumulada y hacerlo sin complejos y sin pedir perdón.

«A los hombres nadie parece preguntarles: ¿estás sufriendo suficiente? —dice la Dra. Casperson—. Mientras que creo que las mujeres sí que reciben esta pregunta. Yo digo que han tenido que pagar el parking, buscar a alguien que se ocupe de sus hijos, salir del trabajo para ir a la consulta del médico... eso es sufrir. Y ya es mucho trabajo. Pero nunca le preguntan a un tipo cuando llega con poca energía, baja testosterona, disfun-

ción eréctil: “¿Estás sufriendo lo suficiente para justificar el tratamiento?”»

En resumen: No tenemos por qué sufrir a esta edad; nos merecemos sentirnos mejor, incluso fenomenal. Sé que he hablado mucho de lo frustrante y solitario que puede ser buscar soluciones a los problemas asociados con la menopausia, así que también debo apuntar lo bien que se siente cuando finalmente consigues tenerlo todo bajo control.

Cosas que realmente deberían contarnos sobre los sofocos, las ITU y otras molestias

- Para combatir los sofocos vístete en capas y con tejidos de algodón. Duerme e hidrátate. Observa qué los provoca.
- Los síntomas relacionados con la dilatación de los vasos sanguíneos (sofocos, sudoración nocturna, palpitaciones) se tratan de manera más eficaz con terapia hormonal.
- El síndrome genitourinario de la menopausia es común y a menudo se manifiesta con fugas de orina, frecuentes ITU, sequedad vaginal o relaciones sexuales dolorosas. Este síndrome también puede tratarse con terapia hormonal.
- Los problemas gastrointestinales pueden tratarse con una dieta saludable, probióticos y terapia hormonal.
- Aunque algunos médicos prescriben pequeñas dosis preventivas de antibióticos, tomarlos para cada ITU puede crear un círculo vicioso de problemas gastrointestinales. Plantéate cortar el círculo con estrógeno vaginal.
- Los cambios en el estilo de vida pueden marcar la diferencia en todas las áreas de la salud. Así que hidrátate, come bien, duerme, gestiona el estrés y haz ejercicio. Sí, nos han dado estas instrucciones todo el tiempo y, sí, es más fácil decirlo que hacerlo. Más adelante hablaré detalladamente sobre ellas y te ofreceré ayuda realista.