

zar o atenuar todo ese cortejo sintomatológico molesto.

CUIDADO CON LOS SINTÉTICOS

Generalmente, los ginecólogos suelen recomendar a sus pacientes la toma de estrógenos sintéticos, entendiendo que gran parte de estos cambios obedecen a la falta de respuesta hormonal a esta edad. Para ellos, la lógica indica que si el organismo no fabrica más estrógenos, habrá que administrarlos por alguna vía alternativa para continuar manteniendo la actividad hormonal de la mujer. ¿Los resultados?: las mujeres que reciben hormonoterapia por vía oral o inyectable experimentan mejoras subjetivas del estado de ánimo, con reducción del nivel de descalcificación y atenuación de los sofocos, pero estos resultados no son gratuitos. En muchas ocasiones, y en especial con tratamientos muy prolongados, esos beneficios son ensombrecidos con la aparición de hipertensión arterial, várices, incremento de peso, trastornos hepáticos y, lo más grave, aparición de tumores hormonodependientes.

Ante esta disyuntiva, el médico deberá evaluar costo y beneficio de dicha terapia. Muchos ginecólogos insisten en relativizar estos peligros aduciendo que el porcentaje en que se presentan es muy bajo. Sin embargo, a la paciente que le aparece un tumor de útero o de mama por la terapia hormonal, el porcentaje es del 100%. ¿Cómo le explicamos a ella que estadísticamente la probabilidad era muy baja? ¿Cómo le hacemos entender que si ella no recibía dicha terapia muy probablemente no le hubiera pasado nada? Todos estos interrogantes surgen ante hechos consumados donde poco ya se puede hacer. Los médicos debemos recordar que hicimos un juramento hipocrático, en el que uno de sus principales puntos decía:



El hipérico es muy eficaz para tratar los estados depresivos de la menopausia.

“Primum non nocere” (lo primero es no dañar). En segunda instancia, debemos pensar en las leyes naturales de nuestra existencia. Si en algún momento de la vida, el organismo deja de fabricar hormonas, por algo es. ¿Por qué ir contra la naturaleza e introducir hormonas fuera de tiempo e intempestivamente? Desde antiguo, el hombre supo interpretar el mensaje de la naturaleza a través del legado de las plantas. Ellas no sólo están para darle vida y colorido a nuestro entorno, sino también para darnos alimento y medicamentos.

TERAPIA NATURAL

* Plantas

Los chinos empleaban la angélica (don quai) y la soja para tratar las dolencias de la menopausia. De ahí, se pudo constatar que en las poblaciones asiáticas, la menopausia transcurre casi inadvertida. Los actuales suplementos en base a isoflavonas de la soja (cápsulas, comprimidos) se han posicionado como una alternativa muy válida para este ciclo de la vida. Incluso, unos 240 g diarios de queso de soja (tofu) o, lo que es mejor, las proteínas texturadas de la soja, suelen dar muy buenos resultados en cuanto a la atenuación de síntomas menopáusicos.

Los europeos empleaban la salvia (muy útil para la transpiración de las manos) y los nativos norteamericanos, la cimicifuga (una especie con gran cantidad de ensayos clínicos). También el trébol rojo (*Trifolium pratense*) y el lúpulo han dado muy buenos resultados. La mayoría de estas especies contienen fitoestrógenos (hormonas vegetales que nos brinda la

naturaleza), las cuales se han mostrado sumamente eficaces en controlar los síntomas de la menopausia, sin los efectos adversos de las hormonas de síntesis. Además, cuentan con un plus de beneficios ya que han demostrado reducir la incidencia de cáncer de colon, reducir el proceso de descalcificación y los niveles de lípidos elevados.

La posibilidad que nos brinda la ciencia en incorporar estas plantas a través de suplementos dietarios, tinturas o fitomedicamentos hacen que de una manera práctica y sencilla la mujer pueda incorporarlos dentro de su rutina diaria.

Respecto a los trastornos nerviosos que acontecen en esta época de la vida, podemos armonizar y equilibrar el sistema nervioso en base a especies como la valeriana, melisa o pasionaria, e incluso trabajar la depresión (que suele ser pasajera en estas circunstancias) con especies muy eficaces como el hipérico o hierba de San Juan.

* Alimentos

Entre los alimentos, además de la soja, la alfalfa (especialmente en un mix de brotes junto a soja) y los vegetales verdes (en menor proporción) también son fuente de fitoestrógenos.

Entre las bebidas, podemos incluso incorporar (sin pasarnos de la medida) los vinos tintos: por ejemplo, el vino de Bordeaux (Francia).

Para finalizar, es preciso que las mujeres que transitan esta etapa de la vida estén informadas que existen tratamientos alternativos a los productos hormonales de síntesis, los cuales indudablemente les brindan no sólo seguridad, sino también eficacia a la hora de incorporarlos. Paralelamente, se recomienda realizar una dieta de tipo ovolacto-vegetariana, actividades recreativas y físicas que indudablemente le aportan un beneficio extra de indudable valor, que el cuerpo y la mente le agradecerán eternamente.

COATS

cisne

DÍA MUNDIAL DEL TEJIDO
13 de junio de 2009

TEJIENDO UN MUNDO SOLIDARIO

¡AHORA VOS PODES FORMAR PARTE DEL DÍA MUNDIAL DEL TEJIDO MÁS GRANDE DE LA HISTORIA!

La entrada es libre y gratuita solo tenes que traer tus agujas y las ganas de crear y divertirte! Asegura tu lugar llamando al 4489-6100 / 6120 o escribiendo un mail con tus datos a info@ccadena.com.ar. Más información en www.coatscrafts.com.ar