Remedios Naturales para los sofocos asociados a la Menopausia

CAPÍTULO 8

Autora: Dra. Sonia Sanchez Mendez.
Médico Especialista en Obstetricia y Ginecología en el Hospital Universitari General de Catalunya

AEEM

REMEDIOS NATURALES PARA LOS SOFOCOS EN LA MENOPAUSIA: UNA ALTERNATIVA A LA THM

Con la finalidad de favorecer el bienestar de la mujer en la menopausia, numerosos ginecologos afirman realizar proactivamente recomendaciones de hábitos de vida saludable a sus pacientes con síntomas menopáusicos, según refleja el **estudio COMENPLUS**, impulsado por DONNAplus, la marca de Laboratorios Ordesa dedicada al bienestar de la mujer, que analizó el papel de los complementos alimenticios en la Menopausia a partir de la opinión de 123 ginecólogos y más de 1.700 mujeres.

Del estudio también se desprende que los ginecólogos recomiendan los preparados fitoterápicos para el alivio de los síntomas asociados a la menopausia cuando la Terapia Hormonal (THM) se encuentre contraindicada o sea rechazada por la paciente o cuando así lo solicita la propia paciente.

Así pues, los **remedios naturales** representan una alternativa ampliamente utilizados y recomendados por los ginecólogos en casos donde los sofocos son moderados, pero no por ello, no molestos, y en aquellos casos donde por diferentes motivos, las pacientes no son candidatas al uso de terapia hormonal y/o muestren directamente su deseo de no tratarse mediante este tipo de fármacos.

Clásicamente siempre se ha hablado de los fitoestrógenos (estrógenos de las plantas), en concreto, las **isoflavonas de soja**. Sus formas activas al introducirse en el organismo (Genisteína y Daidzina) tienen alta afinidad por cerebro, hueso y vasos sanguíneos, y poca por mama y útero, por lo que presentan muchos beneficios potenciales con un bajo riesgo de cáncer de mama y genital.

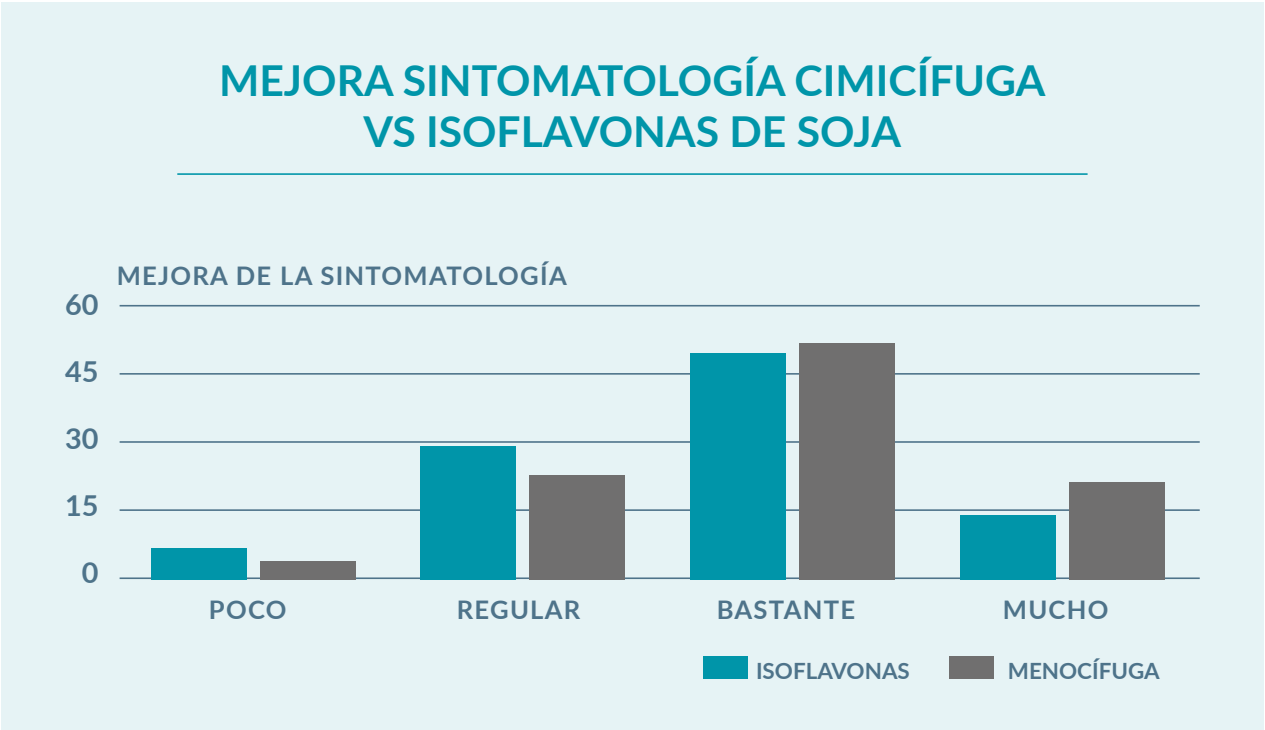
Sin embargo, cada vez más está cogiendo gran protagonismo otro extracto vegetal conocido como ***cimicífuga racemosa***.

La **Cimicífuga** es una planta herbácea empleada desde la antigüedad por los indígenas norteamericanos para aliviar los trastornos de la mujer relacionados con la menstruación y la menopausia.

Su **raíz y rizomas**, de donde se obtiene el principio activo (glucósidos triterpénicos), cuentan con un mecanismo de acción principal basado en la modulación de neurotransmisores en el sistema nervioso central.

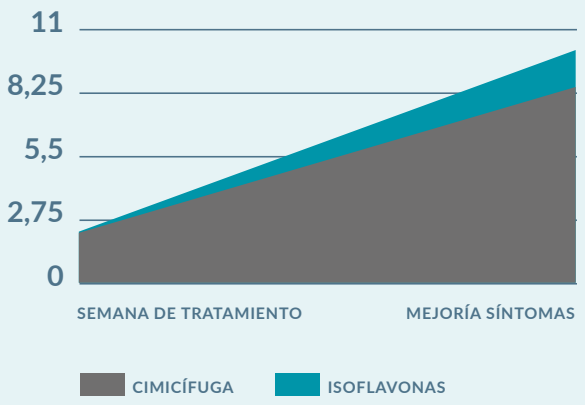
A diferencia de las isoflovanos de soja, la cimicífuga **no actúa activando los receptores estrogénicos**, sino que su actividad se debe a otro mecanismo de acción debido a sus principios activos. Todo parece indicar que la cimífuga se une a receptores de la serotonina, dopamina, GABA y μ-opioides a nivel cerebral para el control de signos y síntomas climatéricos. Su eficacia se basa en que los sofocos se deben a que la disminución de la concentración de estrógenos favorece una alteración de noradrenalina, dopamina, serotonina y opioides endógenos, los cuales actúan sobre el **centro termorregulador**, por lo que cuando se reducen los estrógenos desaparece la regulación del mismo.

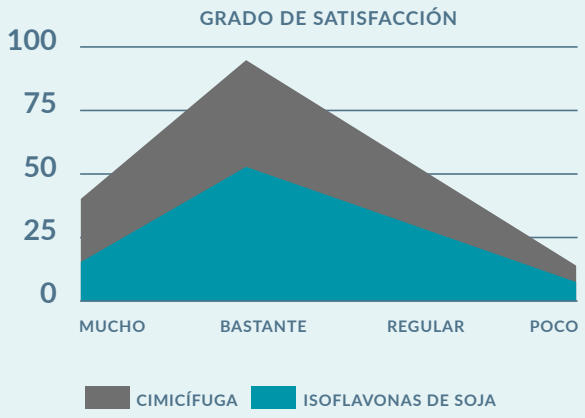
Del **estudio COMENPLUS**, podemos extraer conclusiones muy interesantes acerca de la utilización de extractos vegetales como las isoflavonas de soja o la cimicifuga. Por ejemplo, las mujeres consultadas que tomaron complementos alimenticios a base de Cimícifuga mostraron un mayor grado de mejora de la sintomatología, frente a aquellas que tomaron isoflavonas de soja. Además, la Cimicífuga mostró una menor tasa de abandono que las isoflavonas (25.3% frente a 20.6%), y requiere menor tiempo de tratamiento (superior a un mes de diferencia entre ambos).



- La mujeres que tomaron el preparado con cimicífuga mostraron una proporción mayor de mejora “bastante” o “mucha”
- La mujeres que tomaron el preparado con cimicífuga mostraron una mejora de los síntomas sensible y estadísticamente mayor que las que tomaron preparados con isoflavonas de soja

DURACIÓN TRATAMIENTO Y GRADO DE SATISFACCIÓN CON CIMICÍFUGA VS ISOFLAVONAS DE SOJA





- Las ISOFLAVONAS de SOJA se recomendaron 13,25 ± 8,4 semanas.
- La CIMICIFUGA se recomendó 11,53 ± 7,2 semanas.
- La duración recomendada del tratamiento es significativamente mayor cuando el producto recomendado es a base de isoflavonas de soja: diferencia de medias 1,1 meses (IC 95% 0,4-1,8), p= 0,003.
- Las pacientes que toman un suplementos a base de cimicífuga tuvieron un nivel de satisfacción significativamente mayor (aunque moderadamente) que las pacientes que tomaron un suplemento de isoflavonas de soja.

Así pues, según el estudio COMENPLUS, más del 75% de las mujeres con Menopausia reconocen que la Cimicífuga responde mejor y más rápidamente que las isoflavonas de soja en el alivio de los síntomas asociados a la menopausia.

Todo lo que te interesa saber sobre la menopausia

PATROCINADO POR:

DONNA plus®