



Salud

Farmacia

Sanidad

Opinión

Multimedia

Participación

Servicios

WebSalud.com > **Farmacia**

Plantas medicinales

Nuevos medicamentos

Dermofarmacia

Alertas medicamentos



Atención Farmacéutica

La farmacia, un apoyo cuando llega la menopausia

Los profesionales ofrecen asesoramiento y seguimiento

Los farmacéuticos pueden aprovechar su cercanía a las pacientes menopáusicas para recordarles que sus síntomas no son "inevitables" y pueden solucionarse mediante la medicación (tradicional o fitoterapia), hábitos de vida saludable (ejercicio, dieta sana, etc.) y otros productos complementarios (suplementos de calcio, etc.). Su labor es esencial como educador e informador de las pacientes.

Los farmacéuticos pueden aconsejar a las mujeres sobre medicamentos publicitarios, fitoterapia o fármacos con receta.

· Rosa de Lera López - 02/02/2007

Un 35 por ciento de las mujeres españolas "sufre" los síntomas de la menopausia, lo que significa que las afectadas son unos siete millones de pacientes. Según el Consejo General de Colegios Farmacéuticos (CGCOF), en este ámbito "el farmacéutico ejerce un importante papel informativo, ya que puede dialogar con la paciente acerca de sus síntomas y preocupaciones y asesorarle sobre cómo sobrellevar esta nueva fase de su vida", así como realizarle un seguimiento para fomentar que mantenga unos hábitos de vida saludable. Además, este profesional "como agente sanitario puede tener una relevancia grande, al reconducir a aquellas mujeres que padecen esta situación, dándola como algo inevitable".

Francisco Zaragoza, vocal nacional de Investigación y Docencia del CGCOF y catedrático de Farmacología de la facultad de Farmacia de Alcalá de Henares, considera que el farmacéutico ofrece información sobre tres tipos de terapias: "tratamientos hormonales, tratamientos de otro tipo y tratamientos a base de especialidades farmacéuticas que son de consejo farmacéutico". Su labor consiste en explicar a la paciente los efectos del medicamento, sus contraindicaciones e interacciones y asegurarse de que la mujer "cumpla con la posología que haya prescrito el médico o lo que le haya recomendado el farmacéutico en función de su buen criterio".

En el caso concreto de la terapia hormonal sustitutiva (THS), que ahora es motivo de controversia, el profesional se limitará desde la oficina de farmacia a informar a la paciente cuyo ginecólogo le haya prescrito esta medicación sobre todo en lo que referido a sus posibles efectos secundarios.

No obstante, existe otro tipo de tratamientos complementarios, como los suplementos de calcio, ya sean con o sin receta, que "indirectamente" están indicados para paliar los síntomas de la menopausia y para los que el farmacéutico también puede ejercer de asesor.

Por último, el tercer bloque lo constituyen los productos fitoterápicos, como las isoflavonas, "que controlan muchos síntomas del climaterio y por el momento son de consejo farmacéutico". No obstante, en este apartado Zaragoza insiste en aclarar que también son medicamentos y no remedios alternativos, ya que "el término remedio implica algo peyorativo, como de segunda división, y no es así, y alternativos no son, porque cuando se habla de terapia alternativa parece que se trata de una cosa distinta de lo que está dentro del arsenal terapéutico".

En determinados casos, como en las pacientes polimedicadas, el farmacéutico realizará un seguimiento especial y para facilitarles la adherencia al tratamiento les proporcionará por ejemplo pastilleros con distintos colores, porque "la mayoría de los fracasos terapéuticos se deben a que no se cumple la posología".

Sin embargo, el farmacéutico siempre tendrá claro que "si ve que hay algún problema más complejo inmediatamente la derivará al médico".

Otros aspectos que el farmacéutico puede aconsejar a las mujeres en esta fase de sus vidas son la realización de ejercicio físico de forma regular, combatir la obesidad con una alimentación equilibrada con pocas grasas, evitar el tabaco y el alcohol y consumir una dosis de calcio de 1.500 mg diarios junto a vitamina D para facilitar su absorción.

Campañas

Un ejemplo de actividades informativas sobre esta patología son las realizadas en 2006 por el COF navarro. Se comenzó por la formación a los propios farmacéuticos (a través de un ciclo de conferencias), para luego pasar a informar a las pacientes

Utilidades del artículo



► Alternativas para síntomas leves

mediante la edición de folletos, como explica Mónica Godino, farmacéutica adjunta al Centro de Información del Medicamento (CIM) del colegio de Navarra. La campaña se anunció fundamentalmente en prensa, y "para darle más grandeza al tema" se solicitó la colaboración de laboratorios farmacéuticos, para poder ofrecer "una especie de set que era un poco el gancho para la prensa y para que la gente acudiese a las farmacias". Esta campaña duró dos semanas, pero posteriormente, en el Día Internacional de la Menopausia (el 18 de octubre), se realizó "una jornada de puertas abiertas", con un gran número de visitantes.

Godino resume los objetivos de estas iniciativas: "informar y educar, porque es una 'patología' que se lleva en silencio".

Alternativas para síntomas leves

Existen diversas plantas medicinales que el farmacéutico puede aconsejar para paliar algunos de los síntomas leves de la menopausia. Las más adecuadas son "los preparados de soja, con un determinado contenido en isoflavonas", que a su vez deben ser ricos en genisteína "para que se produzca el efecto beneficioso esperado en el tratamiento de la reacción vasomotora, es decir, de bochorno o sofoco", señala Concha Navarro, catedrática de Farmacología de la [Universidad de Granada](#) y presidenta del Centro de Investigación sobre Fitoterapia (Infito). Esta experta aconseja dos tomas diarias de extracto de soja de entre 40 y 80 miligramos. Otra planta recomendada es la cimicífuga, que si se administra "con la posología recomendada por parte de la European Scientific Cooperative on Phytotherapy (Escop) da unos resultados también significativos" y aumenta la densidad ósea, aunque "la soja la supera claramente en que tiene una clara actividad protectora cardiovascular unida a la actividad antioxidante, etc.". Ambas plantas suponen "una medicación totalmente segura, que va a ser beneficiosa para un porcentaje elevado de mujeres, con una eficacia lógicamente inferior a la terapia hormonal sustitutiva pero con muchos menos efectos secundarios". Por otro lado, un estudio de un experto en los efectos de los alimentos funcionales en las enfermedades crónicas, Bahram H. Arjmandi, investiga si las pasas ayudan a recuperar la pérdida de masa ósea tras la menopausia.

[Aviso Legal](#) | [Contacto](#)

Copyright © 2005 websalud.com All rights reserved.

La responsabilidad del contenido del portal es exclusivamente de Contenidos e Información de Salud,S.L.