

## Cómo envejece una mujer

La prevención puede ralentizar la pérdida celular, según un catedrático de Fisiología Médica de la Universidad de Granada



El envejecimiento es un proceso paulatino e inevitable, y comienza casi en el mismo instante en el que nacemos, asegura Rosa López Mongil, geriatra, portavoz de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología, y jefe de servicio de geriatría del centro asistencial Doctor Villacián (Valladolid). «Al principio el declive en el organismo no se nota, porque tenemos más células, o más capacidad, de la que necesitamos para funcionar, estamos ganando capacidad funcional... pero se produce», corrobora Manuel J. Castillo, catedrático de Fisiología Médica de la Universidad de Granada.

Hombre y mujer, eso si, no envejecemos igual. Hay una serie de características que marcan la diferencia de este proceso en las féminas, y que está muy marcados por varios factores: la producción hormonal y la preparación para hacer frente a sobrecargas específicas como son el embarazo y la lactancia. «Quizás esto explica por qué viven más y responden mejor ante ciertas enfermedades como son las cardiovasculares», sugiere J. Castillo.

Para este catedrático de Fisiología Médica esa sería, sin duda, la buena noticia con la que hay que quedarse: «En general, el organismo de la mujer parece tener más resistencia al paso del tiempo que el del hombre gracias a su mayor capacidad adaptativa a distintas situaciones, como puedan ser vivir sola, socializar, hacer cosas diferentes a la vez... Estas habilidades le confieren una capacidad de supervivencia que hace que, a pesar de tener un cuerpo que se ha visto expuesto a más sobre carga (embarazo y lactancia) y a pesar de ser menos fuerte que el varón, sobreviva más».

Pero veamos de la mano de distintos expertos cómo envejece una mujer según la década de vida en la que se encuentra:

## A LOS VEINTE

Entorno a los veinte años empieza el declive funcional o la pérdida celular en algunos tejidos. «Lo que sucede es que la pérdida se realiza en términos muy generales, y no es percible apenas al ojo humano», apunta J. Castillo, catedrático de Fisiología Médica de la Universidad de Granada.

## A LOS TREINTA

Esta década es para la mujer la de la maternidad por excelencia. Los embarazos, en ocasiones, hacen que el abdomen envejezca, y también la mama. «Aquí se podría hablar en profundidad, pero de manera sucinta, tras los embarazos y las lactancias, básicamente se pierde volumen en algunas zonas, más que de otras, sobre todo de los cuadrantes superoexternos. El resultado puede ser una mama vacía y con apariencia de caída, que además puede asociarse a una verdadera caída o descolgamiento de la mama», apunta Isabel de Benito, cirujana estética del Hospital Nisa y en la clínica Porcuna & De Benito. Aunque no haya habido embarazos también puede producirse una redistribución grasa, sobre todo en zonas peritocantéreas (cartucheras) y cara interna de las rodillas.

## A LOS CUARENTA

A esta edad, en general, se empiezan a tener sensaciones de que «algo está cambiando en tu persona». Según el médico Miguel Ángel Peraita, especialista en Medicina Biológica y en Antienvjecimiento, pueden dar comienzo las digestiones pesadas, el cansancio general, la falta de interés por las cosas, los dolores de espalda y articulares, los dolores de cabeza, un sueño deficiente, una piel más seca y afinada, y la pérdida de pelo, de vista y oído.

Pero sobre todo los partos de la treintena (bien hayan sido vaginales o por cesárea), pueden traducirse en esta década en una pérdida de tono muscular en la zona. «Esta pérdida muscular si no se corrige, puede ocasionar un deterioro en la calidad de vida futura de la mujer, en forma de posibles pérdidas de orina, por ejemplo», explica la portavoz de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología. Lo que es verdaderamente importante, prosigue López Mongil, es que las mujeres sepan que esto no se produce por un efecto secundario del envejecimiento, ni que le toca por herencia genética. «No. La incontinencia urinaria sucede porque se ha debilitado el suelo pélvico, y esto se puede corregir mediante ejercicios. Es algo muy común en la mujer en esta década y posteriores, pero no hay que normalizar la situación y, mucho menos, silenciarla», añade esta especialista.

Hacia mitad de esta década empieza en algunas mujeres a hacer su aparición la menopausia, lo que supone un abrupto declive funcional, indica Manuel J. Castillo, catedrático de Fisiología Médica de la Universidad de Granada. «La caída en la producción de hormonas sexuales que supone la menopausia se realiza de forma abrupta, determina que se produzcan ciertos efectos, más o menos evidentes, como la alteración de la textura del pelo, de la piel, cambios psicológicos, en la composición corporal y muscular, en la distribución de la grasa (mujeres de cintura estrecha pasan a tener tripa, a tener unas formas menos femeninas o menos ginecoides...).

En cuanto a la parte física, explica Isabel De Benito, cirujana médica Hospital Nisa, a nivel facial la década de los cuarenta es en la que la mayoría de las mujeres ya empiezan a notar signos de fotoenvejecimiento facial, como arruguitas finas y manchas faciales. «Empiezan a hacerse evidentes, de forma moderada, las bolsas de los párpados, y ya notamos arrugas más profundas, fundamentalmente dinámicas, por acción de los músculos de la mímica facial». En esta década, añade, «también se producen algunos fenómenos de redistribución de grasa corporal y de aumento adiposo en algunas zonas, especialmente por cambios hormonales premenopáusicos».

## A LOS CINCUENTA

Durante esta década, y una vez acabada la menopausia, se vuelve a la dinámica de envejecimiento previa. «La mujer se adapta a esa situación, pero sigue el declive funcional, porque lógicamente pasa el tiempo», señala Manuel J. Castillo. Según este experto, las características propias del declive funcional empiezan a afectar a

distintos órganos pero en la mujer principalmente se presentan con una disminución de la masa ósea, que antes estaba protegida por los estrógenos. «Una forma de revertir muchos de estos procesos es hacer ejercicio. Entrenar al organismo, para que no se atrofién los tejidos, es básico», añade.

Desde el punto de vista meramente estético, la década de los 50 en la mujer es la de la flacidez, tanto a nivel facial como corporal, señalan desde la clínica de cirugía estética De Benito & Porcuna. «En esta década se empieza a perder grasa (atrofia de grasa) de algunos compartimentos faciales, como pómulo y zona prioritaria, lo que hace que ya sean muy evidentes las bolsas palpebrales y los excesos de piel en los párpados. Los huesos empiezan a sufrir reabsorción, lo que hace que el soporte muscular de la cara sea menor, y se produzca flacidez y descolgamiento». Aparecen, continua esta experta, las arrugas frontales, la caída de las cejas, las bolsas, arrugas alrededor de los ojos, surcos, la caída del mentón, el aplanamiento del bermellón de los labios...

## A LOS SESENTA

En esta década empiezan a aparecer enfermedades cardiovasculares, casi de la misma forma que en el hombre. En el aspecto específico, indica el catedrático de Fisiología Médica J. Castillo, «se suceden una pérdida de capacidad adaptativa y cognitiva (mental) a la que le podemos hacer frente o atenuar con un entrenamiento mental, manteniéndonos mentalmente activos. El ejercicio físico también ayuda a esto. La falta de uso determina atrofia», remarca.

## A LOS SETENTA-OCHENTA

Comienza el declive general, con una disminución clara de capacidades físicas evidentes: pérdida de fuerza, equilibrio, coordinación, resistencia... También sucede una pérdida de capacidad adaptativa y cognitiva (mental), que «debemos intentar atenuar con entrenamiento mental», recomienda J. Castillo.

## LA CLAVE ESTÁ EN PREVENIR

No podemos detener el envejecimiento, la pérdida celular, que suele ser de un 10% por década, pero al menos sí podemos «influenciarlo». Así lo asegura Manuel J. Castillo, catedrático de Fisiología Médica de la Universidad de Granada. ¿Cómo? «Lo podemos influenciar acelerándolo, envejecimiento más rápido, y en lugar de perder por década un 10% de capacidad funcional, podemos perder un 14% por década. Lo podemos acelerar por tener malos hábitos, tóxicos, como fumar, beber, alimentarnos en exceso, pasándolo mal», explica. Del mismo modo que, en sentido positivo, lo podemos ralentizar, envejeciendo a razón de un 8% por década, o menos incluso. ¿Cómo? Mediante hábitos saludables, haciendo ejercicio, pasarlo bien, disfrutando... Aprendiendo a superar el estrés al que nos vemos sometidos». Es importante, concluye J. Castillo, «el placer, del disfrutar de cosas de la vida. Eso nos hace envejecer más lento. Cuanto antes empezamos, mejor, porque el declive funcional será menor», recomienda. «Muchas veces cuando nos damos cuenta es demasiado tarde. Así que si puede ser a los 15, mejor que mejor», indica este especialista desde su cátedra.

Fuente: abc.es