

# Mejorar la calidad de vida de las mujeres con el abordaje de la menopausia desde la farmacia

**CADA VEZ MÁS, LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y LOS PROGRAMAS DE EDUCACIÓN SANITARIA LLEVAMOS LA INFORMACIÓN A UN MAYOR NÚMERO DE POBLACIÓN. SÍNTOMAS DE LA MENOPAUSIA COMO LOS SOFOCOS, EL INSOMNIO Y LA SEQUEDAD VAGINAL SON MUY RECONOCIDOS Y CONSULTADOS. PERO, TAMBIÉN APARECEN OTROS MENOS RECONOCIBLES: LA PÉRDIDA DE ÁNIMO O DE MASA CAPILAR, DIFICULTAD DE CONCENTRACIÓN, AUMENTO DE PESO O SEQUEDAD OCULAR.**



La edad aproximada en la que comienza la menopausia está entre los 45 y 50 años. Esto no implica que todas las mujeres estén dentro de este rango de edad cuando la tengan.

¿Cuánto dura esto? Yo nunca he tenido... Mis amigas me han dicho... ¿Ya no voy a dormir bien? ¿Podré mantener relaciones sexuales igual que siempre? Son frases muy frecuentes en el mostrador de una farmacia acerca de las dudas que se tienen sobre la menopausia. Hoy en día, las mujeres que están llegando al final de su edad fértil son personas con un ritmo de vida muy activo y que no quieren que esos cambios a nivel hormonal modifiquen su actividad. **Marta Rodríguez**, farmacéutica en Farmacia La Esencia (Madrid), nos comenta que, al desdramatizar la mal llamada 'enfermedad' de la menopausia y climaterio y eliminar todos los tabúes asociados, "podremos trabajar en la prevención de patologías asociadas a ese descenso hormonal y en aliviar los tan incómodos cambios ligados al proceso fisiológico".

Puntualiza que, cuando hablamos de una mujer climatérica sana en la farmacia, "debemos buscar la manera de mejorar su calidad de vida mediante la información personalizada de los cambios biológicos que se están produciendo y de qué manera compensarlos". Así, hablando de la ingesta de calcio, el control de peso y factores de riesgo como la tensión, el colesterol y los hábitos nocivos, se puede minimizar el riesgo de osteoporosis, de enfermedades cardiovasculares o de cáncer, entre otros. Por otro lado, remarca que la aparición de "síntomas" incómodos como los sofocos, el insomnio, el aumento del perímetro abdominal, la disminución del ánimo y la libido o la sequedad de piel y mucosas pueden desaparecer, o al menos disminuir, para lograr que el proceso sea lo menos traumático posible.

"En la juventud, la mujer también pasó por un proceso hormonal tan complicado como este y hay que recordárselo", expresa. Ahora, "hay que utilizar los productos adecuados a esta nueva etapa, como los productos

de higiene íntima adecuados, y suplementar las carencias que aparecen con una gran variedad de especialidades que hay en el mercado, desde suplementos osteoarticulares a moduladores del sueño y del ánimo, pasando por suplementos para la sequedad de piel y mucosas”.

Tras reconocer cuáles son las necesidades de la paciente, se puede hablar de hábitos y productos a utilizar. Según Rodríguez, una buena alimentación, el ejercicio aeróbico y métodos de relajación pueden ayudar. Eso sí, existen muchos complementos alimenticios que, aunque se lleve una dieta equilibrada, “hay que incluir, puesto que las necesidades de ciertas sustancias nutricionales son superiores a las que pueda aportarnos un alimento”. Otro consejo que da Rodríguez es fijarse en suplementos de calcio, vitamina D, vitaminas del complejo B y antioxidantes para aportar ese extra necesario.

Asimismo, muchos tratamientos para aliviar los síntomas de la menopausia se les incorporan extractos naturales. “El polen y la cimífuga racemosa, trigonella tribulus, extracto de salvia y de lúpulo cada vez más sustituyen a los tratamientos con isoflavonas de soja que históricamente se han usado por sus propiedades estrogénicas”, dice. Con ello, se tratan sobre todo los sofocos y se regula el ánimo y el insomnio. Muchas veces a estos productos también se les incorpora melatonina para regular los ciclos del sueño.

Además, Rodríguez considera que “en este grupo es importante mantener a raya los niveles de colesterol, utilizando complementos de levadura de arroz rojo y suplementos de omega 3”. Los suplementos omega 3 (pescado), omega 7 (espino amarillo) y el aceite de onagra alivian los síntomas de sequedad de piel y mucosas tan típicos en esta etapa.

“No olvidemos, a nivel tópico, las lágrimas artificiales y los geles, óvulos y cremas de hidratación íntima para la sequedad de mucosas. La piel necesita un extra de agua y ceramidas para lograr su confort”, concluye Rodríguez. Otro profesional sanitario que nos aporta su conocimiento sobre el abordaje de la menopausia desde la farmacia comunitaria es **Rubén Martín Lázaro**, farmacéutico y secretario general de la Asociación de Empresarios Farmacéuticos de Madrid (Adefarma). Afirma que el abordaje se ha de basar en las técnicas de atención farmacéutica. En concreto, “hay que orientarse con las técnicas del SPFA de indicación farmacéutica”.

Nos cuenta que las principales dudas sobre la menopausia que le llegan al mostrador son: si van a afectar a su calidad de vida; cómo diferenciar

si se trata de un síntoma menor o es algo que requiere derivación; sobre sofocos, cambios de humor, libido, insomnio, sequedad, alteraciones del ciclo (cuando se llega a la menopausia), mastalgias; y preguntas sobre definiciones que ven en la televisión o internet sobre el climaterio o la terapia hormonal sustitutiva (THS).

¿Las usuarias de la farmacia reconocen, por lo general, los principales síntomas de la menopausia? Martín Lázaro aclara que “no sólo hay que hablar de mujeres, las parejas y familiares también pueden ayudar en el reconocimiento de síntomas y entendiendo tratamientos y opciones”. Apunta que suelen reconocer todos o bastantes síntomas, pero no suelen tener una visión global. Precisa que “donde más puede ayudar y aportar el farmacéutico y diferenciarse de otros profesionales menos cualificados es en la explicación de la complementariedad de los remedios que se pueden aconsejar y terapias como la THS”.

Respecto a qué consejos se pueden dar desde la farmacia para que las mujeres pasen la menopausia lo mejor posible, Martín Lázaro menciona, “aparte de los de siempre”, dieta, ejercicio, no fumar y horarios regulares. Es decir, los que sirven para reforzar cualquier consejo y proporcionar educación sanitaria. Si está preocupada y no tiene antecedentes tipo cáncer de mama en ella o en su familia, el uso de fitoestrógenos a partir de determinadas plantas está plenamente demostrado que amortigua posibles problemas. Soja, cimífuga, lúpulo, lino, onagra. En definitiva, aporte de flavonoides (isoflavonas, soja), estilbenos (resveratrol, trébol rojo), cumestanos (cumestrol), lignanos (enterodiol, lino), AGE (onagra). Si los sofocos y los síntomas emocionales de la menopausia alteran el sueño, disminuyen la energía o afectan la salud emocional; expone que están especialmente indicadas plantas con cierta acción sedante y fitoestrógena, como el lúpulo. Del mismo modo, pueden ser de especial interés las plantas adaptógenas.

En el caso en el que las primeras señales de osteoporosis ya hayan aparecido, avisa de que el trabajo de suplementación de productos que no requieren receta debe haber empezado antes. Hace hincapié en que la otra tarea, la de cribado, es importante, “para detectar si el problema ya no es un síntoma menor, y que acuda al especialista para que le prescriban tratamientos que todo el mundo llama de ‘síntesis’ y que pueden ser complementados con otros como la fitoterapia o suplementación adicional”.

## Colaboración con el médico

Le planteamos a **Asun Arias**, directora general en Asun Arias Consultores, experta en dermatofarmacia y micronutrición, especializada en acompañar a la mujer en el climaterio, si la colaboración entre el farmacéutico y el ginecólogo aquí es clave. “Debería, pero no lo es. Yo, después de darle muchas vueltas, creo que el médico al que tendría que acudir la mujer no es el ginecólogo, sino el endocrino. Todo empieza por la pérdida de estrógenos. Los estrógenos tienen receptores en todo el organismo. Por eso, hay manifestaciones en la piel, en el sistema nervioso, en riesgo cardiovascular, osteoporosis, de todo”, justifica. De acuerdo con su experiencia, el ginecólogo mira “si tienes cáncer de pecho, si te tienes que hacer una mamografía a partir de ciertos años, todos los años o cada dos años, o una citología para ver cómo estás”.

Recomienda pedir al ginecólogo una valoración del suelo pélvico, para ver si está en su sitio, porque “tiene que ver con las relaciones sexuales y con la incontinencia fecal y urinaria”. Hay personas que dicen que se les ha escapado el pis riéndose y piensan que es normal. Arias les explica que no lo es normal, que eso es una incontinencia, aunque sea pequeña. Otro consejo es solicitar una densitometría ósea para saber cómo están los huesos. Arias resume que, cuando los estrógenos desaparecen, “es como el síndrome de abstinencia”. “Tú tienes que saber cómo está tu material óseo cuando llegas a la menopausia, porque va a caer en picado”, comunica. Nos

## Las técnicas del SPFA de indicación farmacéutica

Según Rubén Martín Lázaro, “hay que orientarse con las técnicas del SPFA de indicación farmacéutica”. El resumen del esquema para abordar o protocolizar este servicio es:

- Fisiopatología. Conceptos básicos
- El servicio de Indicación Farmacéutica
  - Definiciones
  - PASITAMAE
  - Qué acciones puede hacer el farmacéutico:
    - Aconsejar un medicamento que no requiera receta
    - Aconsejar fitoterapia
    - Detectar, cribar: si se trata de síntomas menores o no...
    - Educación sanitaria
    - Ahorro sanitario
    - Aumento de la eficiencia de los tratamientos

## El boticonsejo

La menopausia no suele ocurrir de un día para otro, es un período donde poco a poco se llega al fin de la menstruación en la mujer.

**Irene González Orts**, farmacéutica comunitaria en Campo de Mirra (Alicante) y responsable del proyecto Boticonsejos, nos menciona algunos consejos higiénico-dietéticos que se pueden dar desde la Oficina de Farmacia: usar hidratantes vaginales (en el caso de que los necesite); realizar ejercicio físico, especialmente aeróbico (andar, natación o baile entre otros); evitar el consumo de bebidas estimulantes (como el té y el café) y de alcohol; no fumar, ya que puede adelantar el comienzo de la menopausia; llevar una dieta equilibrada rica en frutas, verduras, lácteos y productos con vitamina D; mantenerse activa para fomentar la autoestima; ejercitar el suelo pélvico y utilizar lubricantes para la relación sexual; vestirse con capas para poder quitarlas en el caso de tener sofocos, y acudir a las revisiones ginecológicas.

Remarca que existen multitud de productos en la farmacia para todos los síntomas que suelen aparecer durante este período de la vida de la mujer. Para poder escoger el adecuado, desde su punto de vista, *"es muy importante escuchar bien a la paciente y ver cuáles son los síntomas que más le afectan y así poder escoger el que mejor se ajuste a ellos"*.

En esta etapa, *¿se deben cuidar especialmente los huesos porque, sin el escudo protector de los estrógenos, los huesos quedan más desprotegidos frente a caídas o traumatismos? Ratifica que este es uno de los grandes problemas en algunas mujeres durante la posmenopausia. Por ello, es primordial insistir en que las pacientes deben de acudir a sus revisiones médicas. Concluye que "así llevarán un buen control y evitaremos muchos problemas futuros"*.

detalla que ella tiene artrosis, que no tiene nada que ver con la osteoporosis, y que su artrosis *"va de cabeza"* desde que está en menopausia. *"Entonces, la mujer no tiene por qué saber esto, porque, de hecho, las farmacias a las que yo he formado lo han aprendido conmigo"*; asegura. El que, con complementos nutricionales, puedas conseguir que una mujer duerma y se encuentre bien, que no tenga un estado de ánimo por los suelos, a ella le parece muy potente. Se muestra a favor de la terapia hormonal sustitutiva, si bien, *"para eso, tienes que tener unas características y tienes que tener a un buen ginecólogo que te haga un seguimiento, porque no está exenta de riesgos"*. Hay que buscar a estos dos y *"a un farmacéutico que te acompañe"*.

Dentro del arsenal terapéutico de la prescripción que tiene la farmacia, Arias empezaría con algo para los sofocos. Cita las isoflavonas de soja. Dentro de ellas, *"la genisteína, por supuesto, que es la más activa"*. No obstante, *"esto está totalmente contraindicado si hay algún cáncer estrógeno dependiente, porque su mecanismo de acción es como el de los estrógenos. No se une a los receptores alfa, que están en pecho y útero, pero se une al resto de receptores"*. Hay otros *"dos*

*activos indispensables en sofocos"*, que son la cimicífuga racemosa y el extracto citoplasmático de polen. *"Ya tenemos tres complementos nutricionales diferentes para los sofocos. Luego, nos iríamos al sistema nervioso central y aquí deberíamos tener algo para aumentar la dopamina, que sería tirosina, que es un aminoácido, para aumentar la serotonina, que es lo que hace que tu estado de ánimo esté por los suelos y que no puedas dormir. Aquí estaríamos hablando del triptófano y melatonina, aunque ésta última no es aceptada por todo el mundo, pues puede provocar pesadillas"*, asevera. Unidos a estos aminoácidos, que son los precursores de neurotransmisores para el estado de ánimo, estarían los adaptógenos, como la rhodiola, y antidepresivos naturales, como el azafrán. Matiza que *"deberíamos tener plantas ansiolíticas, como la valeriana o la melisa, que bien formuladas en su conjunto van a hacer que bajas revoluciones y que tu estado de ánimo esté óptimo y que concilies el sueño"*.

Arias manifiesta que otra cosa que ocurre con mucha facilidad es el síndrome de fatiga crónica, física y mental. En este caso, un Q10 le parece *"absolutamente indispensable"* para dar energía a las células. Y complementos vitamí-

**Consejos para la Menopausia**

- Usar hidratantes vaginales.
- Realizar ejercicio físico.
- Evitar bebidas estimulantes y alcohol.
- No fumar.
- Mantenerse activa para fomentar la autoestima.
- Llevar una dieta equilibrada rica en frutas, verduras, calcio y vitamina D.
- Vestirse con capas para retirar en caso de sofoco.
- Ejercitar el suelo pélvico.
- Acudir a las revisiones ginecológicas.

nicos que aporten energía, como la jalea real y las vitaminas del grupo B.

*"Ya hemos tratado sofocos, que es la primera manifestación, el estado de ánimo, que es muy importante, y la energía. A partir de aquí, dependiendo de cómo esté la mujer, complementos nutricionales como los omega 3, EPA y DHA, que estén bien formulados entre uno y tres gramos. ¿Para qué? Para bajar la inflamación y para el cerebro y la vista"*, reflexiona. Y antioxidantes, *"en base a las manifestaciones que vaya teniendo la mujer, porque habría que ver cómo están sus huesos, si tiene artrosis, artritis u osteoporosis, cómo están sus mucosas. Hay un activo muy importante que es el omega 7, que es el espino amarillo. Lo mejor de todo es que tenemos un arsenal en farmacia imbatible"*, se congratula. Arias, siempre que trata una sintomatología, realiza un análisis comparativo de lo que hay en farmacia, desde lo más económico a marcas premium, y certifica que *"tenemos soluciones muy eficaces en la farmacia"*.

Tampoco se olvida del síndrome genitourinario, donde encontramos la atrofia vaginal, que va más allá de la sequedad. *"Una cosa es tener sequedad y otra cosa es atrofia. Cuando el epitelio vaginal ha adelgazado muchísimo y produce lo que se llama dispareunia, que son relaciones sexuales dolorosas, hay que actuar por vía oral con un omega 7, un omega 3 y por vía tópica. Tenemos productos específicos para las relaciones sexuales y complementos dermocosméticos para la sequedad externa e interna"*, refrenda. En el síndrome genitourinario en la menopausia, hay que incluir las infecciones vaginales, *"que se van a multiplicar"*. +





***“Es recomendable contar con un protocolo de actuación”***

**Irene González Orts**, farmacéutica comunitaria en Campo de Mirra (Alicante)

Cada vez es más frecuente que muchas mujeres acudan a la farmacia y pregunten sobre todas esas dudas que les surgen en esa nueva etapa a la que se están enfrentado. *“El abordaje de la menopausia desde la oficina de farmacia debería ser como con el resto de las patologías y servicios que se realizan. Es decir, si vienen directamente buscando algo, sería ideal llevar a la paciente a la zona de atención personalizada (ZAP) donde puede explicarnos cuáles son sus dudas y síntomas”*, explica Irene González Orts. En el caso de no contar con una zona ZAP, se puede realizar esta atención desde el mostrador, pero, siempre que sea posible, en algún lugar donde la paciente se sienta cómoda para realizar la consulta. Recomienda *“contar con un protocolo de actuación”*. Subraya que se pueden encontrar algunas formaciones con algoritmo de decisión o guías de actuación en organizaciones como la Sociedad Española de Farmacia Clínica, Familiar y Comunitaria (SEFAC) o la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM).



Respecto a cuáles son las principales dudas sobre la menopausia que llegan al mostrador, sostiene que hay que distinguir entre las distintas fases a las que se enfrenta la mujer con respecto a este tema; *“la premenopausia, la menopausia y la posmenopausia”*. Dentro de cada una de ellas se experimentan una serie de síntomas que pueden hacer que las dudas sean diferentes.

*“Durante la premenopausia surgen muchas dudas, sobre todo porque no saben si han comenzado con la menopausia o no”*, afirma esta farmacéutica comunitaria en Campo de Mirra (Alicante). Muchas dudas sobre un posible embarazo al comenzar con retrasos del período, otras dudas sobre el comienzo de síntomas como, por ejemplo, irritabilidad, alteración del sueño, sofocos o incluso grandes hemorragias en algunos casos.

En este período de premenopausia, les suele costar reconocer los síntomas. *“En muchos casos, resulta ser complicado y es normal. En cuanto acuden al médico y ya son diagnosticadas, los reconocen con mucha más facilidad y también tienen claro cómo tratarlos. Suelen solicitar ellas los productos. Sólo la primera vez suelen dudar algo más”*, cuenta. Algunos de los síntomas más problemáticos son los sofocos y la dificultad para conciliar el sueño.

Durante la menopausia es más frecuente que surjan consultas sobre los síntomas, algunos de los más frecuentes son los cambios en el estado de ánimo, la sequedad vaginal, la dificultad para conciliar el sueño, los cambios en el ciclo menstrual, la sensación de calor/sofocos, los dolores articulares y la osteoporosis y las enfermedades cardíacas (más a largo plazo).

En la posmenopausia surgen una serie de alteraciones como consecuencia de la disminución de los estrógenos. Pero, *“las más destacadas son la osteoporosis y las enfermedades cardíacas, y la mayoría de las consultas está relacionada con la medicación que se deben de tomar”*.

En muchos casos, estos síntomas se suelen resolver en la oficina de farmacia, aunque, advierte, cuando se observe que una paciente no mejora con los consejos y un tratamiento sobre los síntomas, hay que derivarla al médico especialista.

Personalmente, Irene González cree que *“este servicio cogerá más importancia durante el futuro próximo como consecuencia del envejecimiento de la población”*. *“Cada vez acudirán con estas dudas muchas más mujeres y eso nos llevará a formarnos más y así seguir ofreciendo un consejo de calidad”*, apunta.

**“DURANTE LA PREMENOPUSIA SURGEN MUCHAS DUDAS, SOBRE TODO PORQUE NO SABEN SI HAN COMENZADO CON LA MENOPAUSIA O NO”**



***“Debe basarse en una atención integral desde distintos puntos de vista”***

**Ángeles Prado Álvarez**, farmacéutica comunitaria en Cantabria

Según **Ángeles Prado Álvarez**, farmacéutica comunitaria en Cantabria y miembro del Grupo de HTA y RCV y del Grupo de Salud de la Mujer de la Sociedad Española de Farmacia Clínica, Familiar y Comunitaria (SEFAC), el abordaje de la menopausia desde la farmacia *“debe basarse en una atención integral desde distintos puntos de vista”*. Explica que, en primer lugar, resulta muy importante identificar las necesidades de cada mujer durante esta etapa. *“Los síntomas característicos pueden presentarse o no y, de aparecer, afectar más o menos a su calidad de vida”*, comenta. Por eso, *“el farmacéutico comunitario debe proporcionar información sobre los cambios que tienen lugar y aportar educación sanitaria que ayude a la mujer en esta etapa”*.

Igualmente, *“es una buena oportunidad para que conozca los servicios profesionales farmacéuticos asistenciales que le pueden ayudar en este punto de su vida como son la cesación tabáquica o la medición y control de presión arterial y riesgo cardiovascular que pueden ser de utilidad para las usuarias”*. Además, *“el farmacéutico comunitario podrá indicar*

*tratamientos que no requieran prescripción, así como productos sanitarios y complementos alimenticios con evidencia útiles para tratar la sintomatología asociada, sin olvidar informar sobre las posibles dudas que puedan surgir acerca de su tratamiento médico”*. Las principales consultas que llegan al mostrador están vinculadas con los síntomas característicos de la menopausia: *“Sofocos, problemas relacionados con el sueño, tanto en conciliación como en despertares, ansiedad, sequedad vaginal o molestias genitourinarias, falta de libido, pero las mujeres en esta época también están preocupadas por la dificultad para perder peso, cambios en la piel, pelo, olvidos frecuentes o cansancio”*. Para ello, la farmacia comunitaria dispone de opciones con las que mejorar la calidad de vida de las mujeres, bien, ayudándoles a entender lo que les sucede y a implementar los cambios, bien ofreciendo productos sanitarios o complementos alimenticios que pueden resolver o mejorar estas manifestaciones.

Prado Álvarez afirma que *“la población suele identificar los sofocos como el síntoma principal asociado a la menopausia, aunque no relaciona otros con esta etapa”*. Avisa de que taquicardias, palpitaciones, dolor en las relaciones sexuales, prurito o ardor en la vulva pueden ser, de la misma manera, consecuencia de esta transición. *“Conocer que existe una causa ayuda a entender la situación y a buscar una solución que cobra mayor importancia cuando existe afectación emocional”*, remarca.

Mantiene, además, que *“la educación sanitaria que se debe proporcionar desde la farmacia comunitaria fomentará un estilo de vida saludable que contemple una dieta variada y equilibrada rica en frutas y verduras, grasas saludables, fibras y alimentos ricos en calcio y vitamina D”*. Añade que se recomienda controlar la ingesta de sal, alcohol y no fumar. Asimismo, *“se recordará la importancia de realizar ejercicio físico porque se segregan endorfinas, importantes para la esfera emocional, fortalece los huesos, músculos y articulaciones, tiene beneficios cardiovasculares, aumenta el HDL, colesterol bueno, y, si además se realiza al aire libre, se sintetiza vitamina D”*. Por último, *“es importante aprender a gestionar el estrés mediante yoga, técnicas de relajación, respiración o meditación”*.

Con todo, insiste en *“el papel privilegiado del farmacéutico comunitario en el abordaje de la menopausia por su disponibilidad, conocimiento, formación, accesibilidad y relación de confianza”*. A su entender, existen muchas formas de ayudar a las mujeres en esta etapa: *“Indicando recursos para los síntomas característicos, ofreciendo servicios profesionales para mejorar el riesgo cardiovascular y facilitando educación sanitaria para cuidar nuestra salud ósea y cardiovascular”*.

**“LAS MUJERES EN ESTA ÉPOCA TAMBIÉN ESTÁN PREOCUPADAS POR LA DIFICULTAD PARA PERDER PESO, CAMBIOS EN LA PIEL, PELO, OLVIDOS FRECUENTES O CANSANCIO”**



***“Es de vital importancia el sueño; si la señora no duerme bien, es imposible que se encuentre bien”***

**Asun Arias**, experta en dermofarmacia y micronutrición

Algo en lo que **Asun Arias**, directora general en Asun Arias Consultores, experta en dermofarmacia y micronutrición, está especializada es en acompañar a la mujer en el climaterio. Lleva 30 años formando equipos de alto rendimiento. *“Creé la primera edición del atelier de micronutrición dirigido a la menopausia”*, informa. Aunque hace un 360 grados, se centra en complementos nutricionales. *“Son 16 meses, de tal manera que cada mes trabajamos al máximo nivel técnico una sintomatología o una manifestación”*, aclara. Empiezan con los sofocos. Siguen con el sistema nervioso, es decir, irritabilidad, ansiedad, insomnio, depresión, síndrome de fatiga crónica. Lleva a cabo un análisis comparativo de lo que hay en el mercado y un protocolo de recomendación. Así, hace hincapié en que ya en diciembre habrá en España *“50 farmacias que van a poner el título de ‘experto en menopausia’ y que están pasando consulta”*. Arias considera que *“desde la farmacia hay una oportunidad única”*.

¿Cómo ha de ser el abordaje de la farmacia que es experta en menopausia? Acentúa que *“lo primero es darse a conocer, porque es una*

*etapa de la mujer que durante mucho tiempo ha sido tabú”*. Según su experiencia, *“las farmacias que han*

*dado a conocer su servicio han triunfado absolutamente”*. En su showroom-training, Asun Cube, tiene, por ejemplo, un roll up de dos metros por uno, que pone en la calle, y que pregunta si se padecen ciertos síntomas, explicando que hacen charlas específicas. Además, ha ordenado cuestionarios para las consultas, especialmente la escala Cervantes, para realizar *“una foto del estado actual de la mujer, a nivel general, porque no es lo mismo que estás en la premenopausia a que ya tengas pérdida de estrógenos o que lleves cinco o diez años con ella”*.

Para ella, *“es de vital importancia el sueño, porque, si la señora no duerme bien, es imposible que se encuentre bien”*. Es como un círculo vicioso. *“El no dormir bien tiene que ver con una alteración de los neurotransmisores. Va a tener mal el estado de ánimo, va a estar irritable, le va a costar levantarse por la mañana, y a esto únele los sofocos, que pueden ser leves, moderados o muy severos y pueden ser poco frecuentes o muy frecuentes”*, indica. A partir de la escala Cervantes se va viendo qué es lo que hay que tratar. Lo que más molesta inicialmente son los sofocos, pero a Arias, que está con la menopausia, lo que más le preocupa es el sistema nervioso.

A medida que la menopausia va avanzando, se empieza a notar la sequedad en las mucosas, no solamente en la mucosa ocular, también en la vaginal, lo que impide mantener relaciones sexuales. *“Aquí te encuentras una variabilidad tremenda”*, explica. Tratan a fondo la salud genitoruinaría. Añade que la piel se ve igualmente afectada, que hay gente que se mira al espejo y prácticamente no se reconoce.

Celebra que, hoy en día, tenemos en la farmacia *“complementos nutricionales que no hacen que te desaparezca la menopausia, porque eso no va a ocurrir, pero que permiten una calidad de vida extraordinaria”*. Piensa que, de todos sus proyectos, en sus 30 años de profesión, este es el más bonito, el más cercano y en el que ha notado que se puede ayudar más a la mujer.

¿El que sea una profesión feminizada hace más fácil este abordaje, porque igual a las mujeres que sea un farmacéutico les da más pudor? Rechaza esta hipótesis. No obstante, reconoce que hay cosas que va a abordar mejor una mujer. *“Por ejemplo, algo que ocurre es la incontinencia urinaria y esto tiene que ver con el suelo pélvico. Esto lo va a abordar mejor una mujer que un hombre”*, opina. Eso sí, si se aborda *“con seguridad y con cercanía, se puede hacer perfectamente”*, independiente de si es una mujer farmacéutica o un hombre farmacéutico quien da el servicio. Lo esencial es que estén formados. Recuerda que la mayoría de los ginecólogos es hombre. Si bien, *“al ginecólogo no le interesa esta etapa de la mujer”*. Defiende que los farmacéuticos tienen aquí *“un mundo impresionante que abordar desde el punto de vista de la salud de las personas y de la salud de la empresa, porque es algo muy rentable para la farmacia, puesto que hay un número cada vez más alto de mujeres en menopausia, como consecuencia de que la esperanza de vida es mayor”*.