

«Hay que acabar con la leyenda negra de las hormonas»

Marta Quintana Ginecóloga de la OSI Araba

ROSA CANCHO



La especialista explica hoy en un foro abierto cómo influyen estas sustancias en las mujeres durante más de la mitad de nuestras vidas

VITORIA. «Las hormonas forman parte de nuestros ciclos biológicos; nos acompañan. Creo que tenemos que aprender a quererlos, a conocer nuestros cuerpos y acabar con la leyenda negra que las persigue». Esta es la premisa con la que la ginecóloga vitoriana Marta Quintana se presentará esta tarde ante el público que acuda a la mesa redonda sobre salud y género que organiza Bioaraba en el marco de las jornadas de investigación que se desarrollan en el Europa. La especialista repasará qué es lo que ocurre en los cuerpos de las mujeres en tres de las etapas fundamentales de sus vidas: la menarquía, la edad fértil y la menopausia. No hay histerias, ni nada descontrolado, es simplemente la naturaleza humana.

Atrás quedan los tiempos en que se llevaban los días del periodo en secreto o esos en los que la regla era una señora vestida de rojo que te perseguía en los anuncios. Hoy, señala Quintana, son situaciones de la vida más normalizadas. Incluso la incontinencia urinaria, la lamentable secuela de un suelo pélvico bajo de forma, la mayoría de las veces por los partos, «empieza a dejar de estar estigmatizada». Ahora que a mujeres y hombres les cuesta hablar menos de sus genitales y lo relacionado con ellos es cuando toca informarse bien.

«Hay que entender que lo que nos pasa en cada momento es normal», indica la ginecóloga. Las hormonas suben y bajan como picos de sierra. Se disparan durante la menarquía, la etapa en que a una chica le llega su primera regla y se desarrollan los genitales secundarios y las mamas, el cuerpo se redondea y sale vello. Tensión mamaria, dolores, retención de líquidos son síntomas físicos comunes. Pero están también los psicológicos. «Cuidado con las emociones, cada una lleva su mochila y cada una ve la vida de manera diferente», advierte la especialista. «Todo eso que sentimos necesita un respeto».

Reloj biológico

La edad fértil tiene un tiempo. La reserva ovárica se agota. Pasados los 35 años las dificultades para concebir y los riesgos de que los embriones tengan alteraciones cromosómicas «au-



Quintana dice que hay que desmitificar las hormonas. :: R. GUTIÉRREZ

200 investigaciones sanitarias y un encuentro ciudadano

El instituto médico Bioaraba, dependiente de la OSI, organización que engloba hospitales y centros de salud de Vitoria, celebra hoy en el Europa sus jornadas de investigación e innovación. Por la mañana cerca de 300 expertos repasarán los avances y resultados de algunos de los 200 proyectos que coordina el centro y que mejorarán la salud de los alaveses. Por la tarde, los ciudadanos están invitados a participar en una mesa redonda en la que se abordará la relación entre salud y género. Junto a Quintana, hablarán una responsable de políticas de salud pública y adicciones del Gobierno vasco, una fisioterapeuta especializada en violencia sexista y un antropólogo que ha investigado sobre género y masculinidades.

mentan de manera exponencial». El reloj biológico va por un lado y el económico y social, por otro. Mientras los ginecólogos animan a las alavesas a no esperar tanto a tener hijos, cada vez es más frecuente que muchas jóvenes vitrifiquen sus óvulos o recurran a los de otras mujeres para tener descendencia.

Y luego está la menopausia. A partir de los 45 años, empieza el desplome de estrógenos y progesterona. El 'crack' de la bolsa ginecológica. Sofocos, cefaleas, ganancia de grasa abdominal, problemas articulares y óseos, sequedad vaginal, la libido que se va de viaje... En un 25% de los casos, los efectos secundarios de la pérdida de menstruaciones son «severos». Y ahí, explica Quintana, es donde toca otra vez borrar leyendas negras. «El tratamiento hormonal sustitutivo puede mejorar la calidad de vida de muchas personas. Tiene un hueco, aunque no se debe tratar sin criterio y sin estudio clínico», defiende. Otro buen tratamiento es aprender a quererse, llevar buenos hábitos de vida y saber distinguir cuando algo no va bien.