

En el marco del Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres

GEICAM PRESENTA UN PROGRAMA FORMATIVO PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA CON EL OBJETIVO DE MEJORAR SU CALIDAD DE VIDA DURANTE LA MENOPAUSIA

- La prevención de enfermedades cardiovasculares es muy importante en esta etapa, ya que el riesgo aumenta un 2% cada año que se adelanta la menopausia
- La obesidad incrementa las posibilidades de sufrir una recaída, por lo que hay que controlar el peso mediante la dieta y el ejercicio físico
- Los profesionales son un gran apoyo para afrontar el impacto psicoemocional y los cambios que experimentan las pacientes en su salud sexual

Madrid, 27 de mayo de 2022.- El inicio de la menopausia en las mujeres habitualmente comienza entre los 45 y los 50 años; sin embargo, en las pacientes más jóvenes con cáncer de mama la transición a esta etapa se adelanta incluso antes de los 40 o 30 años debido a los diferentes tratamientos aplicados. Esta menopausia inducida hace que la bajada de estrógenos sea muy brusca y los síntomas habituales de este proceso sean aún más intensos, lo que provoca una disminución importante de su calidad de vida.

Ante la necesidad de atender las preocupaciones que trasladan estas pacientes en las consultas de oncología por los diferentes cambios que están experimentando y coincidiendo con el Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres, que se celebra mañana 28 de mayo, el **Grupo GEICAM de Investigación en Cáncer de Mama (GEICAM)** lanza un programa de formación para pacientes con cáncer de mama bajo el título 'Autocuidado en la menopausia para mujeres con cáncer de mama', promovido y dirigido por las oncólogas miembros de **GEICAM Elena García-Martínez, Ana Santaballa y Ana de Juan**, para informar sobre los síntomas asociados a la menopausia inducida y ayudar a su control, con el fin de mejorar su bienestar.

Esta formación consta de ocho vídeos en los que estas tres doctoras charlan con otros expertos sobre diferentes temas que afectan a las pacientes con menopausia, bajo un enfoque práctico para fomentar el autocuidado. Algunos de los temas que se tratan son los cambios en el metabolismo, los riesgos cardiovasculares y los asociados a la pérdida de masa ósea, la revolución psicoemocional o la sexualidad durante la menopausia. El primer capítulo, introducción de este programa, ya está disponible en el [canal de YouTube de GEICAM](#), mientras que el resto se irá publicando semanalmente hasta mediados de junio en las diferentes redes sociales del Grupo, una actividad que concluirá con un encuentro en directo en el que las doctoras harán un repaso por las cuestiones más relevantes y responderán las preguntas de las pacientes.

El cuidado del corazón y del sistema óseo

La doctora **Ana Santaballa**, jefa de Sección del Servicio de Oncología Médica del Hospital Universitario y Politécnico La Fe de Valencia y miembro de GEICAM, resalta que *“la menopausia reduce la concentración de estrógenos en sangre y desprotege a las mujeres ante un evento cardiovascular, un riesgo que aumenta en el caso de las pacientes con cáncer de mama y con menopausia prematura, por ello, es esencial mejorar nuestros hábitos lo antes posible”*. Sin embargo, en la actualidad, las mujeres están poco concienciadas de los riesgos cardiovasculares a los que se enfrentan, como revelan los datos de la Sociedad Española de Cardiología, según los cuales solo el 40% de las mujeres conoce los síntomas de un infarto frente a un 70% de los varones.

Durante esta formación, la cardióloga **Raquel Campuzano**, del Hospital Universitario Fundación Alcorcón, informará a las pacientes de que el riesgo cardiovascular en casos de menopausia precoz aumenta un 2% cada año que se adelanta este proceso respecto a la edad usual de inicio, los 50 años. Por este motivo, la doctora expondrá los factores de riesgo del riesgo cardiovascular, así como las medidas preventivas adecuadas.

Por otro lado, la menopausia también tiene un efecto fundamental sobre la densidad mineral ósea, por lo que es importante la vigilancia, la prevención mediante el ejercicio y la alimentación y el tratamiento con suplementos de vitamina D y calcio. El doctor **Esteban Jódar**, jefe de servicio de Endocrinología Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, especializado en esta enfermedad esquelética, profundizará sobre estos problemas.

El cambio en el metabolismo y el tratamiento hormonal

La ralentización de la tasa metabólica y disminución del metabolismo basal es otra de las consecuencias de la menopausia, lo que favorece un aumento de peso. La doctora **Clotilde Vázquez**, endocrina en la Fundación Jiménez Díaz, explicará a las pacientes la relevancia que tiene llevar una correcta alimentación, cómo hacer cambios en el hábito diario y controlar de esta manera el peso, ya que la obesidad aumenta la posibilidad de sufrir una recaída.

Además, la coordinadora del Programa de Ejercicio Físico Oncológico de **GEICAM**, **María Alonso**, enseñará qué tipo de ejercicio es el más adecuado para estas pacientes o cuál es la frecuencia y cantidad de tiempo recomendada. En este sentido, la oncóloga **Elena García-Martínez** del Hospital Morales Meseguer de Murcia, miembro de GEICAM, destaca: *“Las guías internacionales indican que no se trata simplemente de salir a dar un paseo, debe de ser un ejercicio más intenso que nos haga sudar al menos un par de días a la semana, aunque lo mejor es practicar deporte todos los días”*.

La disminución de estrógenos también puede provocar sudores nocturnos o sofocos, lo que perjudica notablemente la calidad del sueño y puede desembocar en insomnio. El doctor **Nicolás Mendoza Ladrón de Guevara**, presidente y coordinador de la Sección de Menopausia en la Sociedad Andaluza de Obstetricia y Ginecología, dará las claves para evitar estos problemas y señalará las indicaciones y beneficios del tratamiento hormonal sustitutivo local.

La revolución psicoemocional y la salud sexual durante la menopausia

La oncóloga en el Hospital Universitario Marqués de Valdecilla de Santander, miembro de GEICAM, la doctora **Ana de Juan**, resalta que las pacientes con menopausia inducida experimentan un

proceso emocional complicado ante la llegada de esta etapa. *“Es primordial que compartan cómo se sienten y los cambios físicos que están sufriendo con su círculo más íntimo o con profesionales sanitarios para alcanzar un mayor bienestar”*, afirma. Para conocer a fondo esta cuestión, la psicooncóloga **Fátima Castaño** detallará la repercusión que tiene la menopausia a nivel emocional, y cómo algunas pacientes además deben hacer frente a situaciones muy duras como es la imposibilidad de ser madres. Cuando estas circunstancias comienzan a afectar en el día a día es esencial buscar ayuda de profesionales sanitarios especializados o de las asociaciones de pacientes para poder alcanzar una adecuada calidad de vida.

La sexualidad es también otro de los grandes aspectos afectados por este fenómeno natural femenino, ya no solo por las alteraciones hormonales sino por los cambios físicos. A pesar de que muchas de ellas sufren dispareunia (dolor en el coito) debido a una menor lubricación y deseo sexual, provocado por el fuerte impacto en su imagen corporal y la reducción de la libido, es posible conseguir una sexualidad sana y placentera, señalan los profesionales. **Laura Cámara**, enfermera especialista en salud sexual, explicará a las pacientes qué pasos deben seguir para reconectar con su sexualidad y la fisioterapeuta **Irene Fernández Centellas** señalará la importancia del cuidado del suelo pélvico, incidiendo en la prevención durante la edad adulta.

Grupo GEICAM de Investigación en Cáncer de Mama

GEICAM es el grupo líder en investigación en cáncer de mama en España, y cuenta en la actualidad con un reconocido prestigio a nivel internacional. Actualmente está constituido por más de 900 expertos, que trabajan en 200 centros de toda España. Entre sus principales objetivos está promover la investigación, clínica, epidemiológica y traslacional, la formación médica continuada, y la divulgación para facilitar la información a las afectadas acerca de los tratamientos y sus efectos secundarios, para promover así su participación en ensayos clínicos. Desde su constitución en 1995 hasta el momento GEICAM ha realizado más de cien estudios en los que han participado más de 65.000 mujeres y hombres.

Para más información, puedes visitar la página oficial www.geicam.org o seguirnos en Twitter @GEICAM, @GeicaMujer en Facebook.com/GEICAM y en Instagram/@GEICAM_.

Para más información:

Lucía Gallardo
ALABRA
Tel. 670 255 129
lucia.gallardo@alabra.es

Roser Trilla
Responsable Comunicación GEICAM
Tel. 687 987 944
rtrilla@geicam.org

Irene Sanz
ALABRA
Tel. 670 42 57 33
irene.sanz@alabra.es