



CENTRO  
DE COMPETENCIAS  
**TECMILENIO**





# Nutrición de la Mujer y el Adulto Mayor

Posmenopausia



Semana 8



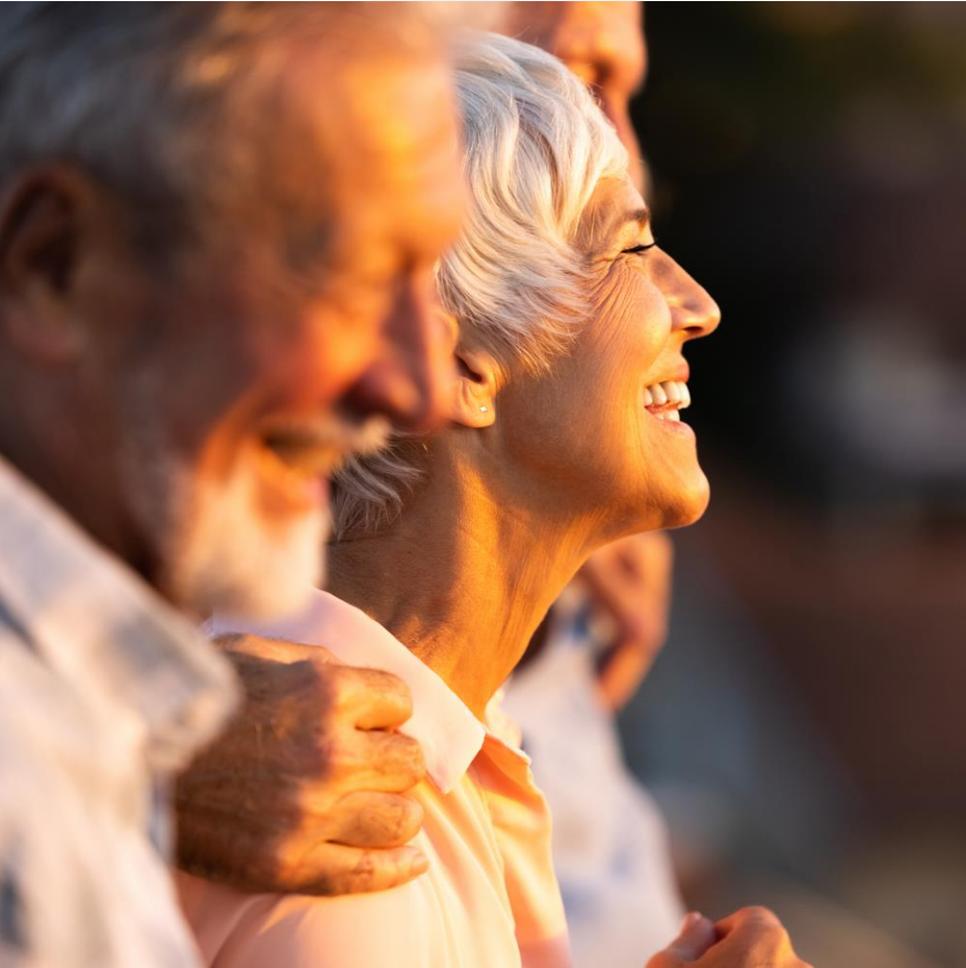


## Atención plena

Te invito a realizar la siguiente actividad de bienestar-mindfulness antes de comenzar a revisar el tema.

<https://youtu.be/r-ctqMZnCd8>





La postmenopausia comienza a partir de que ocurre la fecha de la última menstruación, independientemente de que la menopausia haya ocurrido de manera natural o secundaria a un procedimiento o condición médica. Generalmente no se le atribuye una duración específica, pero en algunos ámbitos se sugiere que abarca 10 años. Hay diferentes ángulos desde los cuales se puede observar esta nueva etapa de la vida. Primero, está el de la calidad de vida en relación con los síntomas, la vida social, la autoestima y los aspectos ambientales que rodean a la mujer, y en segundo lugar está el factor de la salud, ya que después de la menopausia se incrementa el riesgo de padecer algunas enfermedades.



Una mujer en etapa de la postmenopausia puede estar rodeada de escenarios muy diversos en el contexto de su situación laboral, económica y social, pero, principalmente, es un periodo de cambios físicos y biológicos. Para que entres en contexto, algunos de los siguientes son aspectos que podrían estar rodeando y afectando positiva o negativamente la vida de la mujer:

- Condición de salud.
- Entorno familiar. Sucesos como la partida de los hijos o el cuidado de padres enfermos. Probablemente los hijos ya habrán salido de casa para ir a estudiar.
- Presencia de síntomas que interfieran con la calidad de vida.
- Situación económica. Esta puede ser una etapa de estabilidad económica, pero también pueden presentarse otras situaciones, por ejemplo, puede que la mujer trabaje y esté en espera de su jubilación o ya esté jubilada y obtenga su pensión.



La infección de las vías urinarias (IVU) es una condición común en la postmenopausia. Esta se produce por una sobrepoblación de bacterias que crecen ya sea en el riñón, uretra o vejiga. La *Escherichia coli* es la bacteria más común causante de IVU. Durante toda su vida, la mujer es más propensa que el hombre a este tipo de infecciones porque su uretra es más corta y se ubica más cerca del recto. Por ello, las bacterias tienen más fácil acceso a la vejiga. Los siguientes términos se utilizan para definir la infección dependiendo de la zona donde se localice:



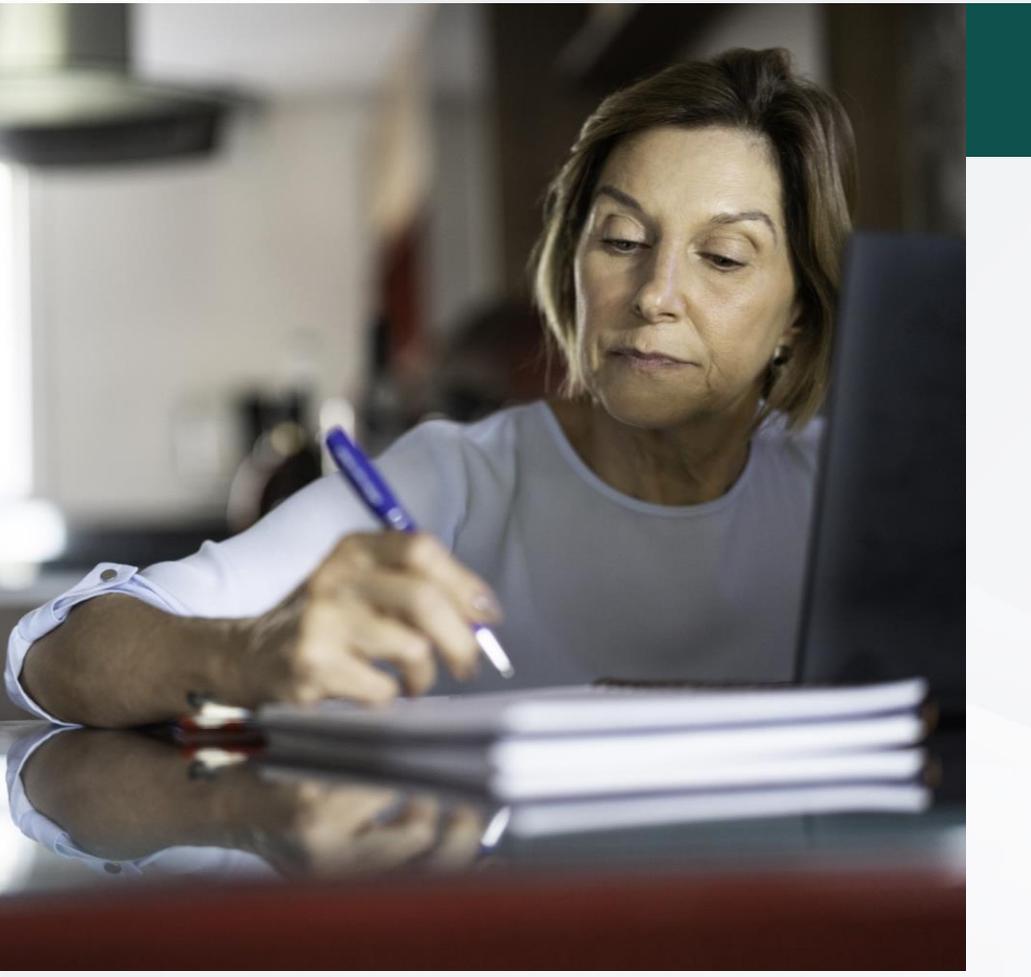
La disminución acelerada de densidad mineral que se presenta justo después de la menopausia pone en riesgo a la mujer de desarrollar osteoporosis, condición que es un factor de riesgo para fracturas. La osteoporosis generalmente es asintomática, muchas mujeres se enteran de que la padecen cuando han sufrido una fractura. Una de las fracturas más comunes en mujeres adultas mayores es la de cadera. En mujeres con huesos muy débiles, las fracturas pueden ser consecuencia de una caída y viceversa, hay casos en los que la persona se cae debido a la fractura. Otras fracturas comunes son la de muñeca, brazos y columna. En mujeres adultas mayores la fractura de cadera es una de las que más afecta la independencia. La fragilidad a largo plazo puede llevar a incapacidad física.



Existen varios factores de riesgo para desarrollar osteoporosis, algunos de ellos se pueden prevenir y otros no. Los factores de riesgo de osteoporosis son los siguientes:

- Género femenino.
- Edad avanzada.
- Menopausia.
- Factores genéticos.
- Anorexia nerviosa.
- Medicamentos como glucocorticoides, anticonvulsivos, hormona liberadora de gonadotropinas, antiácidos con aluminio, tratamiento para hipotiroidismo, tratamientos para el cáncer.





La postmenopausia no tiene por qué ser una tragedia anunciada. Incluso algunas mujeres la ven de una manera tan positiva que se refieren a ella como su “segunda primavera”. La vida puede transcurrir normalmente, solo con ciertas adaptaciones o nuevas precauciones que deben tomarse más que nada para prevenir enfermedades posteriores.

Generalmente, los síntomas en el periodo de transición hacia la vida no reproductiva son tratables. La función del nutriólogo será ayudar con una alimentación adecuada para evitar o tratar la osteoporosis y otras complicaciones asociadas a la postmenopausia.





Contesta las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se considera a la postmenopausia?
- ¿Cuáles son las complicaciones de salud asociadas a la deficiencia de hormonas sexuales?
- ¿Cuál es el papel del nutriólogo en el tratamiento de la osteoporosis y las infecciones de las vías urinarias en la postmenopausia?





# Nutrición de la Mujer y el Adulto Mayor

Infertilidad



Semana 8





La fertilidad es la capacidad de procrear. En el contexto de la planificación familiar se puede suprimir la fertilidad de manera controlada por medio de métodos anticonceptivos. Más adelante en la vida, después de la menopausia, la mujer ya no es capaz de reproducirse porque ya no hay óvulos disponibles para ello, sin embargo, hay casos de infertilidad por otras cuestiones fisiológicas, algunas de ellas sin explicación.

Si una pareja ha tenido relaciones sexuales con frecuencia, y sin usar ningún tipo de método anticonceptivo durante un año o más, intentando concebir, y no se ha logrado un embarazo o hay abortos espontáneos, se diagnostica un problema de infertilidad.



La endometriosis es también una causa común de infertilidad. El endometrio es una capa mucosa que recubre el útero. Ya sea en este último, en las trompas de Falopio o en los ovarios puede crecer tejido y ocasionar fibrosis. En algunos casos el tejido fibroso obstruye los ovarios o las trompas de Falopio impidiendo la liberación del óvulo. El mes de marzo se considera como el mes de la endometriosis y se dedica a formar conciencia sobre este padecimiento. Para identificar la condición de manera simbólica se utiliza un moño amarillo.

La edad es el principal factor determinante de la fertilidad. A partir de los 35 años esta se reduce y aumenta la ocurrencia de abortos espontáneos. Se espera que las mujeres menores de 35 años logren un embarazo dentro de un periodo de un año de tener relaciones sexuales sin protección.

A partir de los 35 años se recomienda que lo procuren por 6 meses, y si no hay concepción se considera entonces el tratamiento. De acuerdo con Marquard, Westphal, Milki, y Lathi (2010), el 80% de los casos de aborto espontáneo en mujeres mayores de 35 años se debe a alteraciones cromosómicas del feto.

## ENDOMETRIOSIS

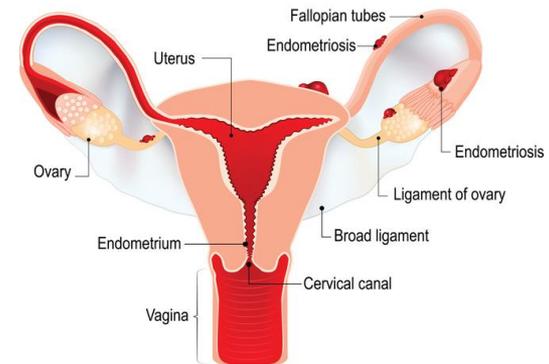


Imagen obtenida del contenido.

- ● Marquard, K., Westphal, L., Milki, A., y Lathi, R. (2010). Etiology of recurrent pregnancy loss in women over the age 35 years. *Fertility and Sterility*, 94(4). Recuperado de <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0015028209014149>

Otras causas de infertilidad femenina son las siguientes:

Cicatrización tras una cirugía en el área pélvica.

Mucosidad cervical espesa que impide la movilidad de los espermatozoides hacia el útero.

Ligadura de trompas de Falopio (cirugía de esterilización).

Síndrome de ovarios poliquísticos.

Enfermedades oncológicas.

Alteraciones de la coagulación sanguínea.

Desnutrición.

Obesidad

Diabetes



La infertilidad también puede ocurrir en el hombre. El semen debe tener ciertas características para considerarse viable. Dentro de sus características importantes están su capacidad de movilidad y su morfología. La fertilidad masculina puede verse afectada por alguna de las siguientes causas:

Obstrucción que impide la liberación de los espermatozoides.

Tabaquismo

Alcoholismo

Uso de drogas

Exposición a altas temperaturas durante largo tiempo.

Impotencia sexual

Tratamientos oncológicos como quimioterapia o radiación.



La elección del tratamiento ideal para cada caso de infertilidad dependerá de la causa, la edad de la pareja, la duración de la infertilidad y las preferencias personales. Algunos casos tienen cura y otros no. La colaboración de un equipo multidisciplinario que incluya ayuda médica, psicológica y asesoría nutricional es lo ideal. No es lo que siempre se lleva a cabo en la práctica por diversas razones. En este sentido, hay que considerar las posibilidades económicas de la pareja para poder costear las consultas de los diversos profesionales de la salud o buscar opciones factibles para ella.





Ser padres representa un gran anhelo para muchas parejas que se ilusionan al imaginarse trayendo un ser humano al mundo, por ello, el tema de la infertilidad puede ser complicado de hablar para algunas de ellas. Como profesional de la salud, el tacto y el respeto es importante al tratar con una mujer o una pareja que está pasando por una situación difícil de este tipo.

En el caso de pacientes con muy bajo peso o con obesidad, tus funciones como nutriólogo serán de gran ayuda, pues la evidencia muestra que muchas parejas se benefician de la normalización del porcentaje de grasa corporal.

Si creías que la nutrición es solo contar calorías, ahora verás el verdadero poder de la alimentación, así como la importancia de una composición corporal saludable. En cuestión de fertilidad, el tratamiento nutricional aunado al tratamiento médico podría ser la clave para resolver el problema de infertilidad de muchas parejas.





Contesta las siguientes preguntas:

- ¿Qué es la infertilidad?
- Menciona las principales causas de infertilidad.
- ¿Cuál es la importancia de la composición corporal saludable y la alimentación para la fertilidad?

