

IMS Crea Conciencia Sobre La "Niebla Cerebral"

Publicado el

18/10/2022

La Sociedad Internacional de la Menopausia (IMS) ha publicado un nuevo Libro Blanco y una guía para las mujeres para crear conciencia sobre la "niebla cerebral" en la menopausia y la perimenopausia.

El Libro Blanco de la niebla cerebral en la menopausia, publicado por expertos líderes mundiales en el campo de la salud menopáusica, destaca los síntomas de la memoria y otros problemas cognitivos experimentados por muchas mujeres que se acercan y durante la menopausia.

La "niebla cerebral" de la menopausia es un grupo de síntomas que a menudo surgen en la época de la menopausia. Los síntomas incluyen dificultad para recordar palabras y números, interrupciones en la vida diaria (usar elementos como las teclas), problemas para concentrarse (ausencia mental, perder un sentido de pensamiento, distraerse más fácilmente), dificultad para cambiar entre tareas, olvidar la razón para hacer algo (como por qué entraste en una habitación) y olvidar citas y eventos.

Estas dificultades a menudo comienzan cuando el ciclo menstrual de una mujer se vuelve irregular o se omiten los períodos. Los científicos creen que las quejas de la memoria pueden ser causadas por la caída de los niveles de hormonas, especialmente el estrógeno, y por algunos síntomas de la menopausia, como las elevaciones de calor, los trastornos del sueño y los cambios de humor. Si las mujeres tienen sofocos de moderados a graves, especialmente por la noche, pueden encontrar que su memoria se ve afectada.

La mayoría de las mujeres pasarán por la menopausia entre las edades de 45 y 55 años y a algunas les preocupará que los síntomas de "niebla cerebral" sean un signo de demencia. IMS está dispuesta a enfatizar que todas las mujeres que alcanzan esta edad la mayoría no desarrollarán demencia. La demencia en la mediana edad es muy rara a menos que uno tenga antecedentes familiares de enfermedad de Alzheimer de inicio temprano.

Dra. Nicole Jaff, coautora del Libro Blanco del IMS: Los estudios de investigación encuentran que la memoria de una mujer cambia en la menopausia y que la "niebla cerebral" es común. Si bien esto puede afectar temporalmente la calidad de vida de una mujer, la buena noticia es que los síntomas son generalmente leves y se resuelven después de la menopausia.

A menudo a las mujeres les preocupa que estos problemas de memoria sean un síntoma temprano de la enfermedad de Alzheimer o la demencia, pero estas afecciones son muy raras en la mediana edad. Las mujeres deben estar tranquilas de que la mayoría de los problemas de memoria antes y durante la menopausia generalmente mejorarán con el tiempo.

Pauline Maki, coautora del Libro: Las mujeres de mediana edad suelen experimentar cambios en su función cognitiva a medida que pasan por la menopausia y expresan su preocupación por si estos cambios representan las etapas iniciales de un trastorno cognitivo más grave. Hay que

asegurar a las mujeres que los cambios de memoria en la menopausia no deben confundirse con la demencia y que la demencia antes de los 64 años es rara.

Tratar los síntomas de la menopausia a menudo puede beneficiar a la cognición, así como a la salud en general.

IMS aconseja a las mujeres que protejan su salud cerebral haciendo ejercicio físico regular y siguiendo una dieta saludable reduciendo los alimentos almidón, grasos y azucarados y comiendo muchas frutas y verduras. Dejar de fumar, solo beber alcohol con moderación, dormir lo suficiente y minimizar el estrés también reducirá los efectos de la "niebla cerebral".

Es importante este libro y otras publicaciones para que las mujeres tengan información precisa con el fin de tomar decisiones sobre su atención para garantizar su salud y bienestar continuos.