

Titulo: Ofensiva contra los "días malos".
Autor: Menéndez Dávila, Mileyda

SEXO SENTIDO

Fuente: Juventud Rebelde. 12/11/05 pág.: 05

Hace poco más de un siglo, las mujeres tenían entre 40 y 160 ciclos menstruales a lo largo de sus vidas, mientras que las féminas modernas acumulamos hasta 450 ciclos como promedio mundial. Este considerable aumento responde a varias razones. Una de ellas es que el número de hijos disminuyó bruscamente en las últimas décadas, (sobre todo en los países occidentales) y por tanto el tiempo que pasamos embarazadas como término medio es mucho menor. También la menarquia o primera menstruación está apareciendo en edades más tempranas, entre los 10 y 12 años, mientras que la menopausia puede retrasarse incluso hasta más allá de los 50 años en numerosos casos, por lo que el total de años fértiles es mucho mayor en la actualidad, según datos oficiales de la Organización Mundial de la Salud, OMS.

En el estimado actual de ciclos influye además el aumento de la esperanza de vida para las mujeres a partir de una notable disminución de la tasa de muertes maternas, éxito logrado a partir del manejo institucionalizado de la gestación y el parto en un buen número de naciones.

A todo esto se suma la gran difusión de anticonceptivos orales, que por lo general disminuyen los días por ciclo a solo 25, aumentando las menstruaciones anuales hasta 13 o más para aquellas que acuden a ese método.

Ante tal realidad, no es de extrañar que algunos países reporten pérdidas económicas por las ausencias laborales femeninas durante esos "días críticos", paralelo a un sensible aumento en el consumo de analgésicos y productos para la higiene personal, con lo cual el sangrado cíclico dejó de ser un problema "íntimo" para convertirse en un asunto social -y hasta comercial- en unas pocas décadas.

DESAJUSTES EN EL CALENDARIO

Según experimentos realizados en varios laboratorios occidentales, una menstruación promedio consiste en la pérdida de entre 50 y 175 centímetros cúbicos de sangre y tejidos (de un cuarto a tres cuartos de taza).

No obstante, cada mujer lleva su propia cuenta y sabe muy bien cuándo se ha excedido más allá de lo "normal" según sus propios parámetros, si se presentó antes de lo previsto o el sangrado es muy diferente. Si se repiten tales desarreglos es preciso acudir a una consulta de ginecología para descartar cualquier daño orgánico. Aunque la abundancia de menstruación llega a ser un problema para algunas mujeres, para otras lo es su ausencia o retraso frecuente, (amenorrea y oligomenorrea). Estos sucesos son bastante comunes en las muchachas púberes, pero si tardan en normalizarse es preciso acudir a una consulta.

Un tercio de las mujeres sufre dismenorrea o reglas muy dolorosas. El dolor es parecido al de un retortijón, pero más intenso. Habitualmente las afectadas se automedican o se guían por los consejos de otras mujeres, lo cual puede ser un error. No siempre la dismenorrea tiene una causa inofensiva, por lo que debe ser un especialista quien la examine para evitar a tiempo cualquier complicación.

¡JUSTO AHORA!

En determinadas circunstancias la llegada de la menstruación, sea o no sorpresiva, ocasiona molestias por encima de las habituales, por lo que resulta muy deseable posponerla algunos días.

Tal es el caso de la participación en competencias deportivas o presentaciones artísticas, además de los viajes de "luna de miel" y los proyectos para vacaciones.

Actualmente es posible lograr ese deseo empleando el llamado método de la anticoncepción extendida (ACE), que permite alargar el período sin menstruar por más de dos meses, lo cual resulta conveniente también para las discapacitadas que deben ser atendidas en ese trance por otra persona.

Según explica el doctor Héctor Machado, prestigioso ginecólogo cubano, la ACE puede lograrse bajo prescripción médica utilizando las mismas tabletas que usualmente se emplean como anticonceptivos orales, o con otras combinaciones diseñadas especialmente para ese efecto.

Como el método es aún muy nuevo en el mundo no se conocen todas sus desventajas, pero se dice que exige de una gran estabilidad e inicialmente puede ocasionar sangrados intermenstruales, aclara Machado.

Además provoca una mayor exposición a las hormonas, cuyos efectos a largo plazo se desconocen, -sobre todo en materia de fertilidad-, y el tratamiento es más costoso que el habitual, al emplear más tabletas de las que se necesitan para los ciclos habituales.

También es oportuno aclarar que determinadas enfermedades crónicas son incompatibles con este proceder, por lo que ninguna paciente debe autoindicarse el método sin analizar la repercusión que tendría en su salud integral.

Como todo lo nuevo, el ACE tiene adeptos y detractores, tanto entre los facultativos como en las usuarias, pues se discute si es o no natural tener pocas menstruaciones, lo cual se responde en parte con los datos presentados al inicio de este trabajo.

Algunas mujeres reaccionan con reserva o se niegan categóricamente a probar, pues consideran la menstruación como un síntoma inequívoco de que no hay embarazo, o como un distintivo de su feminidad.

Otras, en cambio, lo han recibido con gran entusiasmo aún cuando el método no está suficientemente documentado, pues se sienten aliviadas con la reducción de los trastornos que acompañan sus "días malos", como son los dolores en el bajo vientre, inflamaciones, migrañas, acné, olores desagradables, náuseas, alergia a las toallas sanitarias y limitaciones para mantener relaciones sexuales.

Por el momento es una vía opcional para reducir el número de ciclos por año y tal vez a lo largo de buena parte de la vida, aunque difícilmente se llegue a los patrones de nuestras abuelitas.