



4.3 Modificaciones del estilo de vida para reducir los riesgos cardiovasculares

La menopausia es un período de transición que viene acompañado de cambios hormonales y metabólicos, aumentando así el riesgo de enfermedades cardiovasculares en las mujeres. Si bien algunos factores de riesgo, como la edad y la genética, no pueden modificarse, otros, relacionados con el estilo de vida, son accesibles para cambios beneficiosos para la salud cardiovascular. La adopción de una alimentación equilibrada, la práctica regular de actividad física, la gestión del estrés y el cese del tabaquismo son poderosas palancas para reducir el riesgo cardiovascular y preservar la salud de las mujeres menopáusicas.

La alimentación juega un papel clave en la prevención de las enfermedades cardiovasculares. Numerosos estudios han mostrado los beneficios de una dieta de tipo mediterráneo, rica en frutas, vegetales, cereales integrales, legumbres, pescados grasos y aceite de oliva, y pobre en carnes rojas, alimentos procesados y azúcares añadidos. Este tipo de alimentación, rica en fibras, antioxidantes y ácidos grasos insaturados (omega-3), ayuda a reducir la inflamación vascular, a mejorar el perfil lipídico y a prevenir la aterosclerosis. También es importante limitar el consumo de sal, que promueve la hipertensión arterial, y privilegiar las fuentes de calcio y vitamina D (productos lácteos, pescados grasos, exposición moderada al sol) para preservar la salud ósea. Una cliente, que tenía antecedentes familiares de enfermedades cardiovasculares, decidió modificar su alimentación tras la menopausia. Al adoptar una dieta mediterránea, reduciendo su consumo de embutidos y pasteles e incrementando su consumo de verduras y pescados, logró perder peso, mejorar su perfil lipídico y reducir su presión arterial, disminuyendo así su riesgo cardiovascular.

La actividad física es otro pilar de la prevención cardiovascular. La práctica regular de una

actividad de resistencia (caminata rápida, natación, bicicleta) permite reducir la presión arterial, mejorar el perfil lipídico, prevenir el aumento de peso y fortalecer la función cardíaca y vascular. Se recomienda realizar al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada por semana, repartidos en varias sesiones de 30 a 45 minutos. Las actividades de fortalecimiento muscular (pesas, pilates) también son beneficiosas para preservar la masa muscular, estimular el metabolismo basal y prevenir la osteoporosis. Es importante elegir actividades adaptadas a sus capacidades y preferencias, y progresar gradualmente para evitar lesiones. El coaching deportivo o la participación en grupos de caminata pueden ser formas motivadoras de comprometerse con una actividad física regular y superar obstáculos (falta de tiempo, de motivación).

La gestión del estrés es otro aspecto importante de la prevención cardiovascular en la menopausia. El estrés crónico, a menudo relacionado con los cambios en la vida (salida de los hijos, jubilación, pérdida de un ser querido), puede tener efectos perjudiciales en la salud cardiovascular, promoviendo la hipertensión arterial, la inflamación y los trastornos del ritmo cardíaco. Por lo tanto, es esencial aprender a manejar el estrés con técnicas de relajación (respiración profunda, meditación, yoga), actividades creativas (arteterapia, escritura) o terapias cognitivo-conductuales. Mantener una vida social activa, compartir emociones con seres queridos y practicar actividades placenteras también son formas efectivas de reducir el estrés y preservar un equilibrio emocional. Una clienta, que había desarrollado hipertensión arterial después de la menopausia, se dio cuenta de que su estrés laboral era un factor agravante. Al aprender técnicas de manejo del estrés, ajustando sus horarios de trabajo y practicando regularmente caminatas en la naturaleza, logró manejar mejor su estrés y normalizar su presión arterial.

Finalmente, el cese del tabaquismo es una medida esencial para reducir el riesgo cardiovascular en la menopausia. El tabaquismo es un factor de riesgo importante de aterosclerosis, infarto de miocardio y accidente cerebrovascular, que se suma a los efectos perjudiciales de la deficiencia de estrógenos. Dejar de fumar, incluso después de la menopausia, permite reducir significativamente el riesgo cardiovascular y mejorar la calidad de vida. Se pueden ofrecer ayudas para dejar de fumar (sustitutos de nicotina, terapias conductuales, apoyo psicológico) a las mujeres que deseen dejar de fumar, en función de su nivel de dependencia y sus preferencias. El coaching para dejar de fumar, individual o en grupo, puede ser una forma efectiva de acompañar a las mujeres en este proceso y de prevenir recaídas.

Como coach de menopausia, tu papel será informar a tus clientas sobre la importancia de las modificaciones del estilo de vida para reducir el riesgo cardiovascular y acompañarlas en la implementación de estos cambios. Podrás ayudarlas a identificar sus factores de riesgo individuales (alimentación desequilibrada, sedentarismo, estrés, tabaquismo) y a definir objetivos realistas y progresivos para modificarlos. También podrás ofrecerles herramientas y recursos adaptados a sus necesidades y preferencias (planes de alimentación, programas de actividad física, técnicas de gestión del estrés, ayudas para

dejar de fumar). Tu apoyo amable y personalizado será un valioso recurso para ayudarlas a superar los obstáculos, mantener su motivación y consolidar estos cambios beneficiosos para su salud cardiovascular.

Puntos para recordar:

- La menopausia aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares en las mujeres, pero las modificaciones del estilo de vida pueden reducir este riesgo.
- Una dieta de tipo mediterráneo, rica en frutas, vegetales, cereales integrales, pescados grasos y aceite de oliva, y pobre en carnes rojas, alimentos procesados y azúcares añadidos, es beneficiosa para la salud cardiovascular.
- La práctica regular de una actividad física de resistencia (al menos 150 minutos a la semana) y de fortalecimiento muscular puede reducir la presión arterial, mejorar el perfil lipídico y fortalecer la función cardíaca y vascular.
- La gestión del estrés mediante técnicas de relajación, actividades creativas, terapias cognitivo-conductuales y mantenimiento de una vida social activa es importante para preservar la salud cardiovascular.
- Dejar de fumar, incluso después de la menopausia, reduce significativamente el riesgo cardiovascular. Se pueden ofrecer ayudas para dejar de fumar.
- El papel del coach de menopausia es informar, acompañar y apoyar a las clientas en la implementación de estos cambios de estilo de vida beneficiosos para su salud cardiovascular.