

# ESTUDIO COMEM SOBRE LA UTILIZACIÓN DE COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS EN LA MENOPAUSIA

A. Santamaría Orleans, R. de la Iglesia Arnaez, Dpto de Comunicación Científica, Laboratorios Ordesa, Sant Boi del Llobregat, Barcelona



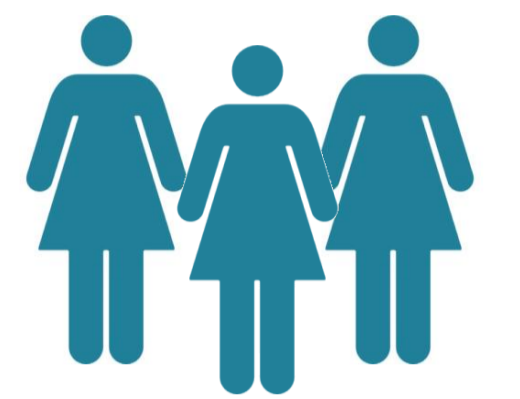
## INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS

Los complementos alimenticios pueden contribuir a mejorar la calidad de vida de la mujer en la menopausia. El Estudio COMEM tiene como finalidad disponer de información sobre las recomendaciones de utilización de complementos alimenticios durante la menopausia.

## MATERIAL Y MÉTODOS

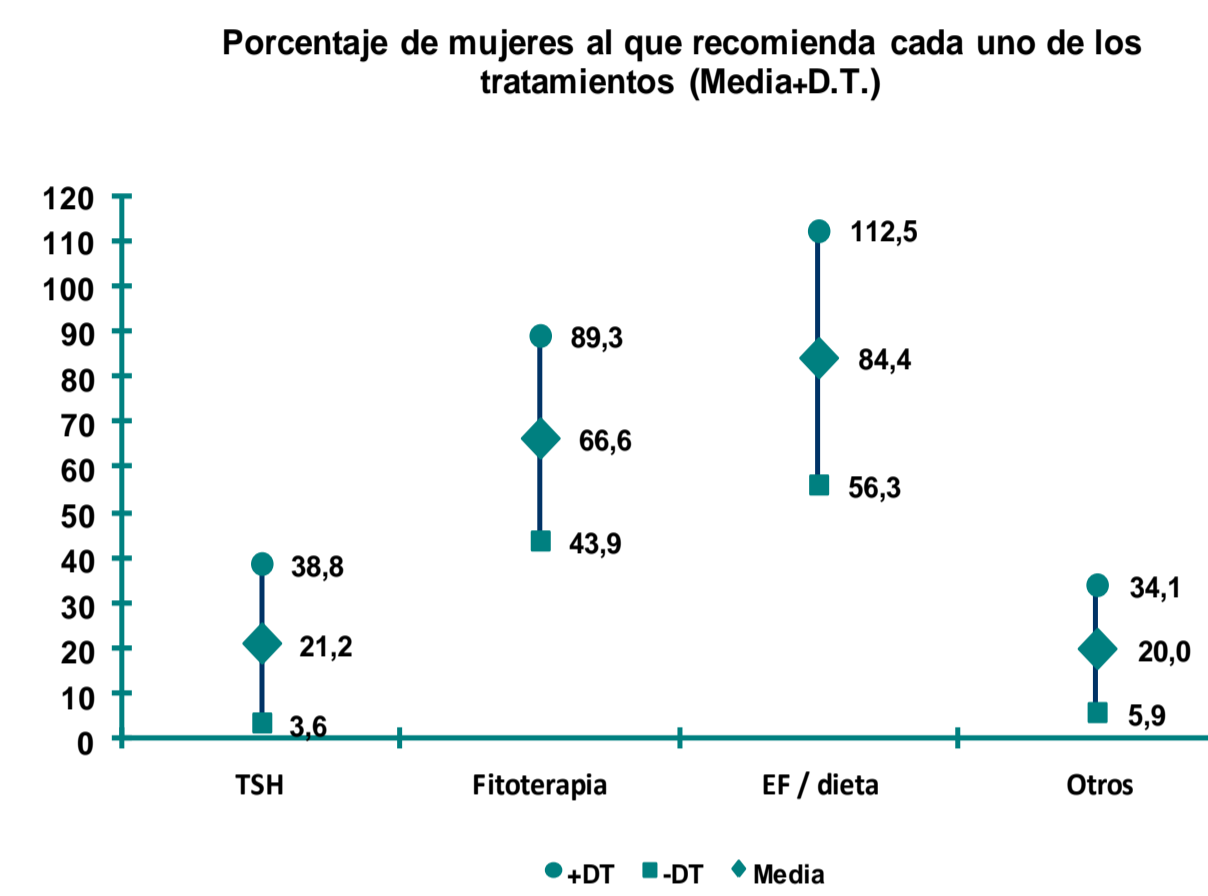
Se presentan los resultados recopilados de cuestionarios de práctica clínica de 49 ginecólogos y 478 mujeres.

## RESULTADOS:



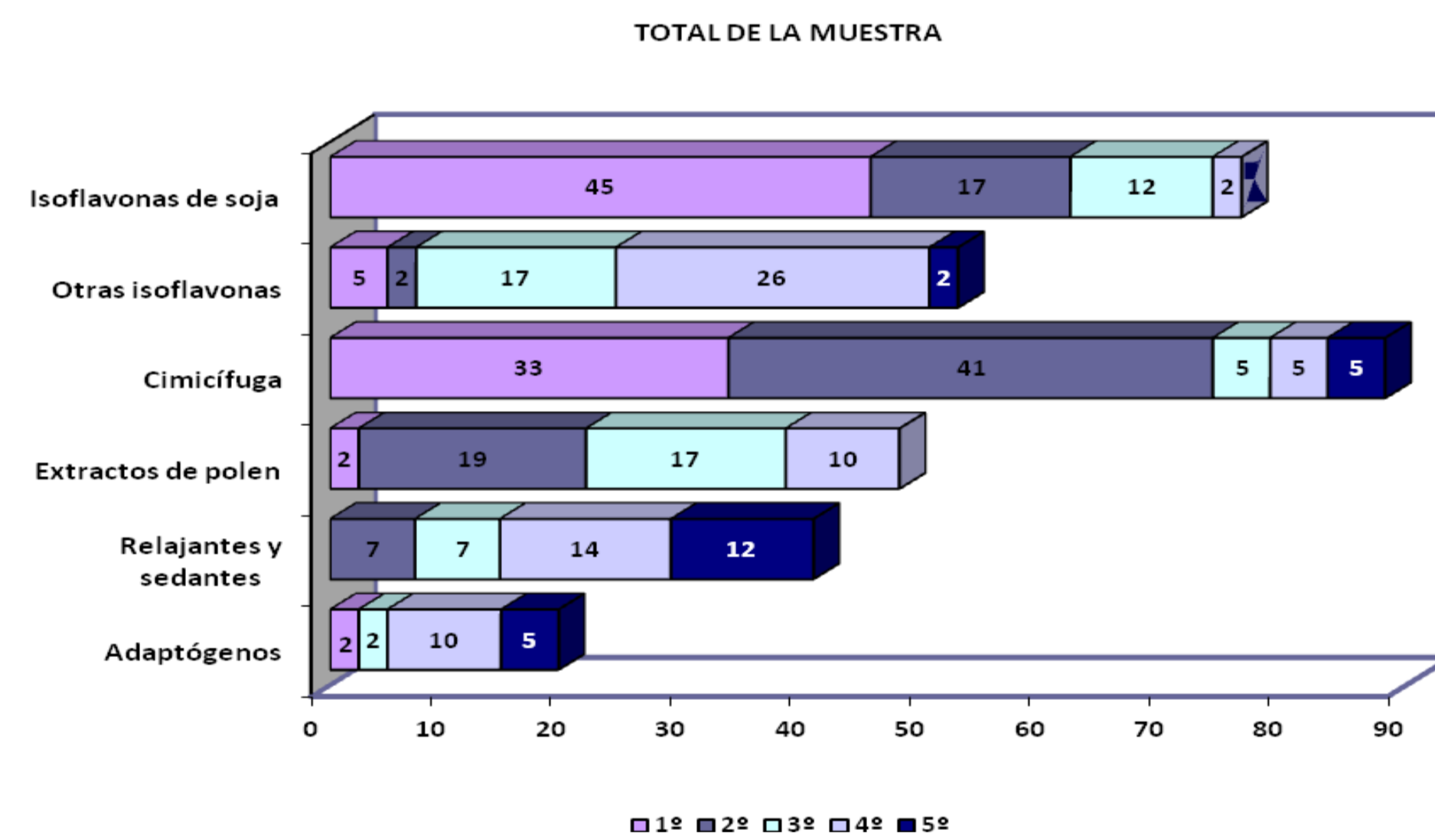
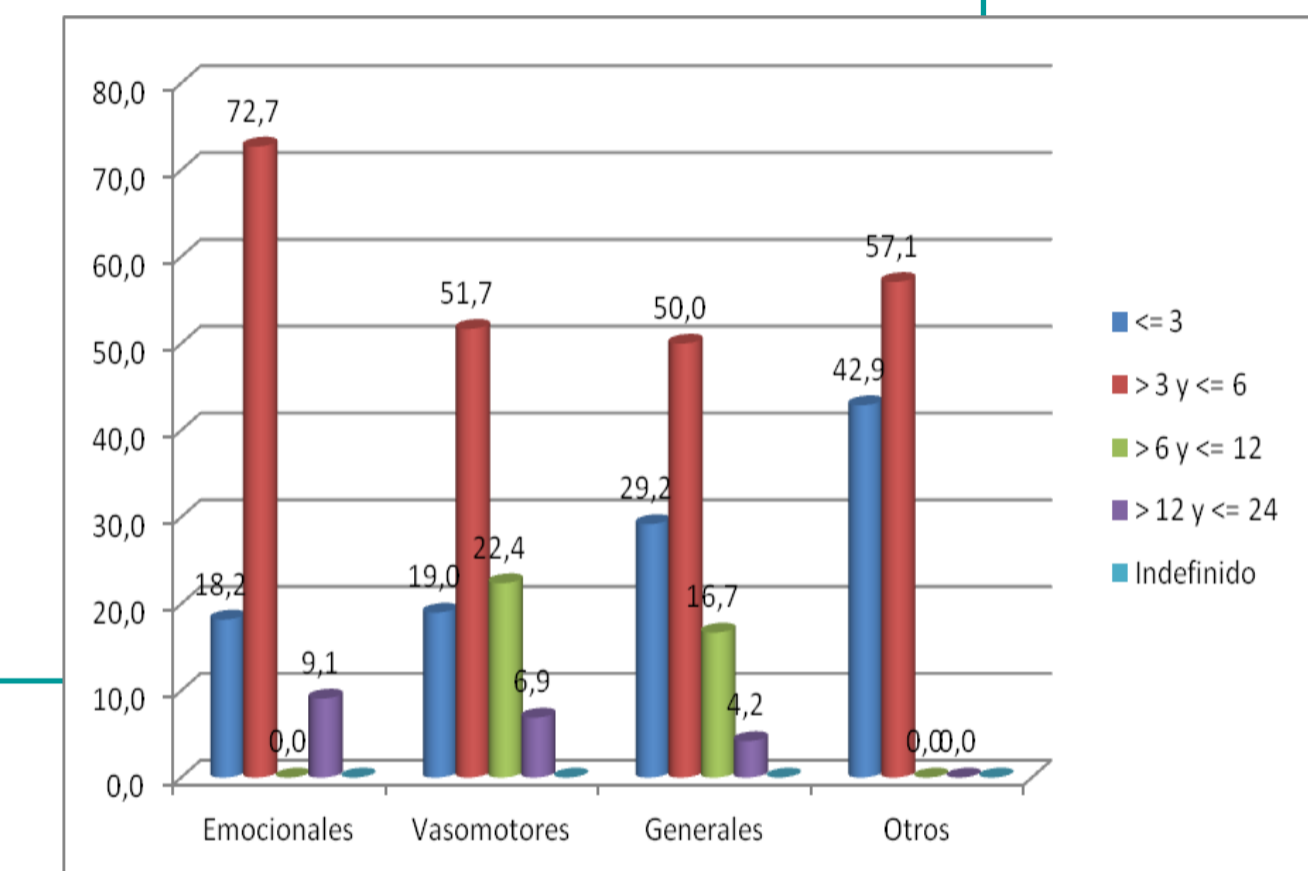
El 59,2% de ginecólogos reciben >20% consultas/mes relacionadas con molestias asociadas a la menopausia. Los hábitos de vida saludables, como **ejercicio físico y dieta (84,4%)** y **fitoterapia (66,6%)** suelen recomendarse.

Las **isoflavonas de soja** son la primera opción recomendada (45,2%), seguidas muy de cerca por **cimicífuga (33,3%)**. En 3ª y 4ª opción están "otras isoflavonas", extractos de polen, adaptógenos y relajantes

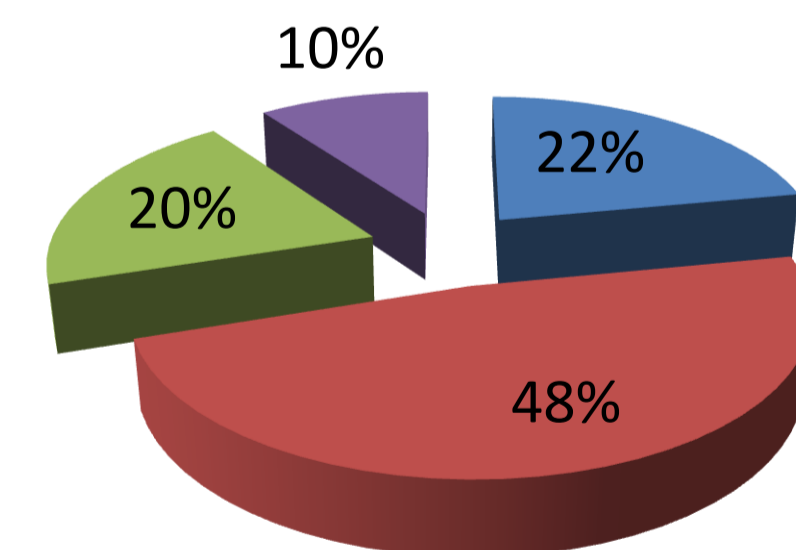


En el estudio Retrospectivo con **156 mujeres** se observó que sólo en un 61% de las mujeres utilizan el producto durante el mismo rango de tiempo que se le recomendó. El tiempo de utilización más recomendado es **3-6 meses (53,9%)** y en un **39% de mujeres se observa un consumo <3 meses**.

La mejora de la sintomatología observada es de bastante/ mucho (78%), sobre todo en las **alteraciones emocionales**, apreciándose una mejora al cabo de los **2 meses** de media de utilización del producto, con una satisfacción entre bastante /mucho (84,7%).



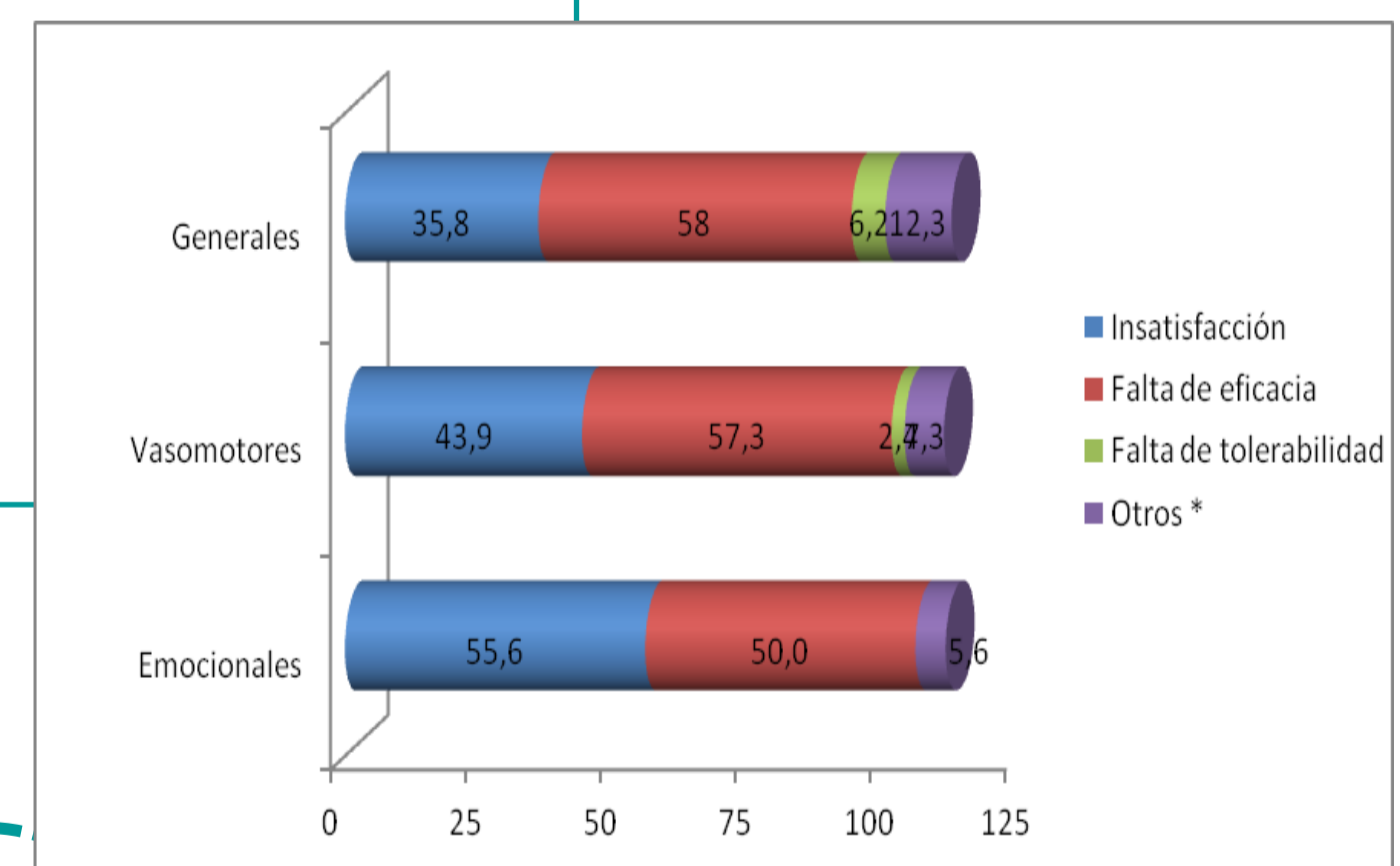
- Antecedentes de cáncer ginecológico
- Síntomas asociados a la menopausia
- Las isoflavonas de soja no resultan efectivas
- A petición de la cliente



Las **cimicífuga** se recomienda principalmente para aliviar los síntomas asociados a la menopausia (48%), en antecedentes de cáncer ginecológico (22%) y si las isoflavonas son inefectivas (20%)

Al preguntar por la utilización de un complemento alimenticio concreto a base de **Cimicífuga** en una muestra de **478 mujeres**, el principal motivo de recomendación fue el alivio de síntomas vasomotores (59%) donde el 36,6% de mujeres habían recibido un tratamiento previo.

Los dos motivos principales del cambio fueron la falta de **eficacia del anterior tratamiento (56,6%)** y la **insatisfacción (41,7%)**.



## CONCLUSIONES

1. La utilización de cimicífuga cada vez es más amplia aunque siguen siendo las isoflavonas de soja la primera opción.
2. La cimicífuga parece ser una buena alternativa cuando hay antecedentes de cáncer ginecológico y frente a tratamientos anteriores no efectivos.
3. El tiempo de utilización de este tipo de complementos alimenticios suele ser inferior al recomendado, por lo que se sospecha la relación con la falta de eficacia del tratamiento y la insatisfacción de la paciente.
4. La mejora de sintomatología emocional con cimicífuga es elevada y se observa a los 2 meses de su utilización.