

Universidad **ISALUD**

TRABAJO FINAL INTEGRADOR:

Licenciatura En Nutrición

TEMA: Indicación de soja como terapia alternativa en mujeres que se encuentran en etapa menopáusica.

DOCENTES: Lic. Concilio Celeste

Lic. Zummer Eleonora

ALUMNA: Sánchez Michel María Belén.

Marzo-Diciembre 2013

Resumen:

INDICACION DE SOJA COMO TERAPIA ALTERNATIVA EN MUJERES QUE SE ENCUENTRAN EN ETAPA MENOPAUSICA.

Sánchez Michel M.B

sm.belen@hotmail.com

Universidad Isalud

Introducción:

En la menopausia, disminuyen la cantidad de hormonas estrógeno y progesterona. Para minimizar los síntomas que provoca este descenso, se pueden utilizar los estrógenos de origen vegetal como las isoflavonas provenientes de la soja. Se realizó la siguiente investigación para conocer la postura que poseen los médicos ginecólogos en cuanto al consumo de soja y sus beneficios.

Objetivos:

General:

Identificar la prevalencia de indicación médica para alimentos fuente de soja como terapia alternativa en mujeres que se encuentran atravesando la etapa menopaúsica, y la posición que tienen sobre el tema los médicos ginecólogos de Buenos Aires en el año 2013.

Específicos:

- Conocer las indicaciones que realizan los médicos ginecólogos relacionadas con la alimentación y sus resultados para manejar los trastornos asociados a la menopausia.
- Indagar acerca de la posición y conocimiento que tienen los médicos ginecólogos acerca del uso de soja para tratar los trastornos asociados a la menopausia.

Población de estudio: Médicos ginecólogos de Buenos Aires.

Método: Encuesta auto administrada.

Resultados:

La muestra quedó conformada por 51 médicos ginecólogos de ambos sexos, la mayoría de ellos tenían conocimientos acerca de los efectos de la soja. Se encontraron diversas opiniones a favor (52%) y en contra (48%) acerca del uso de alimentos fuente de soja para tratar los síntomas de la menopausia y aunque las opiniones fueron positivas gran parte no utiliza el tratamiento, y por lo tanto, la terapia más utilizada por los médicos fue el reemplazo hormonal sustitutivo seguido por la dieta.

Conclusión:

Podemos decir que la recomendación de soja para tratar los síntomas de la menopausia aun no es frecuente, si bien el tema se está dando a conocer con el paso del tiempo, es necesaria más información para que quede demostrado que es seguro su uso como indicación médica.

Palabras clave: Indicación, soja, menopausia.

INDICE:

1- INTRODUCCION	PAG. 3
2- MARCO TEORICO Y ESTADO DEL ARTE	PAG. 4-13
3- PROBLEMA	PAG. 14
3.1- OBJETIVO GENERAL	PAG. 14
3.2- OBJETIVOS ESPECIFICOS	PAG. 14
3.3- VARIABLES	PAG. 14-15
4- METODOLOGIA	PAG. 15
4.1- TIPO DE ESTUDIO	PAG. 15
4.2- POBLACION	PAG. 15
4.3- MUESTREO	PAG. 16
4.4- INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS	PAG. 16
5- RESULTADOS	PAG. 17-27
6- CONCLUSIÓN	PAG. 28-29
7- BIBLIOGRAFIA	PAG. 30-31
8- ANEXOS	PAG. 32-37

1. INTRODUCCION:

Los estrógenos de origen vegetal han adquirido recientemente una gran importancia en el desarrollo de las etapas de la mujer, que justifica su interés en la práctica diaria del médico.

Una opción al tratamiento de la menopausia, la podemos encontrar en la medicina naturista concretamente en la fitoterapia, que es utilizada ya sea para prevenir, atenuar o curar un estado patológico.

La fitoterapia utiliza y aprovecha las virtudes terapéuticas de las plantas proporcionando un equilibrio al organismo para reestablecer sus funciones, utilizando plantas medicinales con principios activos, son sustancias que se encuentran en las distintas partes u órganos de las plantas y que alteran o modifican el funcionamiento de órganos y sistemas del cuerpo humano, y propiedades que permiten compensar esa falta estrogénica y mejorar la calidad de vida en la etapa menopaúsica de la mujer.

La OMS define como planta medicinal *“todo aquel vegetal que contiene uno o varios principios activos que pueden ser utilizados en el tratamiento curativo o paliativo de determinadas enfermedades”*.

Durante la menopausia, el organismo de una mujer comienza lentamente a producir una menor cantidad de las hormonas estrógeno y progesterona. Esto sucede a menudo entre los 44 y 55 años de edad. Si en el climaterio los niveles de estrógeno caen, las isoflavonas pueden compensar esto uniéndose a los mismos sitios del receptor de tal modo que alivian los síntomas de la menopausia. La mejor manera de consumir isoflavonas es mediante la soja, que las contiene en gran cantidad. Estas isoflavonas son muy estables y no se destruyen bajo condiciones normales de cocción. Pueden disminuir diversos síntomas del climaterio como son los sofocos, fatiga, sudor nocturno, cambios en el estado de ánimo, e incremento de la densidad ósea en las mujeres.

Como resultado de esta investigación se podrán conocer las diferentes posturas que poseen los profesionales de la salud sobre el consumo de soja y los efectos benéficos en los síntomas que afectan a mujeres que cursan el periodo menopaúsico. En estos casos una terapia nutricional y de fitoterapia en base a una dieta equilibrada podría contribuir a corregir los síntomas. (1)

2. MARCO TEORICO:

MENOPAUSIA:

Este periodo señala el cambio de una edad fértil a una etapa no reproductora que puede tener efectos nocivos y psicológicos en la calidad de vida de la mujer, resultado de un entorno integrado por los factores culturales y biológicos. Esta misma puede ser mejor o peor dependiendo de la sintomatología clínica de la menopausia, de un tratamiento médico apropiado, y de factores individuales (forma de vida, hábitos dietéticos). Además algunos síntomas de la menopausia pueden deberse a efectos secundarios de la modernización y los cambios en el estilo de vida actual, como también la herencia genética. La edad promedio de la aparición es alrededor de los 50 años. (2, 3)

La preocupación por las manifestaciones que surgen en el periodo climatérico se relaciona con la edad de la mujer, descrito como determinante en el desarrollo de los síntomas, otros aspectos importantes para la transición de este periodo son la educación, la seguridad financiera y la forma en que la mujer viva esta etapa en su vida. (3, 5 ,6)

Desde el punto de vista fisiológico, la menopausia es un estado que implica la desaparición de la menstruación (periodo de amenorrea de 12 meses en edad climatérica), debido a la disminución de la función ovárica (de forma lenta y progresiva), así mismo se establece un periodo de transición durante el cual la ovulación es irregular a medida que disminuye la secreción de estrógenos y de progesterona por el ovario, al tiempo que aumentan los niveles de gonadotrofinas, que son una serie de hormonas secretadas por la glándula hipófisis implicadas en la reproducción.

Estas alteraciones hormonales, por déficit de estrógenos, originan unas consecuencias en la mujer que se manifiestan en la clínica como:

Síntomas vasomotores:

Sofocos: Se presentan como una sensación subjetiva de calor que habitualmente se asocia con una vasodilatación cutánea y sudación seguida de un descenso de la temperatura corporal, (la cara y el cuello se ruborizan, pueden aparecer erupciones rojas seguido de sudoración y escalofríos) y una aceleración transitoria de la frecuencia cardiaca. Afectan alrededor del 75% de las mujeres y son la razón principal en la búsqueda de atención médica. Varían en frecuencia e intensidad.

Los sofocos y las sudoraciones nocturnas pueden provocar alteraciones del sueño que favorecen la aparición de:

-Cuadros de fatiga

-Irritabilidad

-Disminución de la concentración y falta de memoria

-Insomnio, cefalea y mareos (aunque pueden estar presentes en mujeres con síntomas vasomotores intensos, no han mostrado una asociación causal con la disminución de los estrógenos)

Síntomas urogenitales:

La disminución marcada de los niveles de estrógeno que caracteriza el período postmenopáusico afecta múltiples órganos y sistemas. A nivel urogenital, por la disminución de estrógenos se produce una serie de síntomas locales como: infecciones urinarias e incontinencia de la orina, son consecuencia de la atrofia de la piel y la mucosa de este sistema. La ausencia de estrógeno produce una disminución de los estímulos tróficos que lleva a una disminución del tamaño y número de células con una pérdida de la capacidad de división celular.

Manifestaciones cardiovasculares:

Se asocia con pico en los niveles de varias hormonas y neurotransmisores en la circulación periférica (se modifica el patrón lipídico con mayor incremento del colesterol y mayor tendencia al aumento de la presión arterial). Se puede mencionar:

Alteraciones lipídicas: la menopausia produce una elevación en los niveles de colesterol total y una disminución en los niveles de colesterol HDL (factor protector). Estos cambios son claramente desfavorables y aumentan el riesgo de enfermedad vascular especialmente coronaria.

Cambios en los mecanismos de la aterogénesis: la ausencia de estrógeno produce un cambio en los niveles de oxidación del colesterol de las LDL. Las LDL son las lipoproteínas que producen los depósitos lipídicos en la pared arterial. La captación de estas lipoproteínas por los macrófagos se ve aumentada cuando estas moléculas están oxidadas. El estado de oxidación se ve favorecido cuando no existen estrógenos.

Cambios vasculares: el tono arterial está regulado por una serie de mediadores locales y sistémicos. La disminución de los niveles estrogénicos inducirá un estado con mayor propensión a la vasoconstricción arterial y esto es especialmente válido en las arterias coronarias.

Trastornos psico-emocionales:

Son consecuencia de las alteraciones que se despliegan en el sistema nervioso central. Se trata de una respuesta emocional a las connotaciones negativas que tiene la menopausia, socialmente asociada con la vejez. (7, 2, 8)

Papel principal de los estrógenos:

Los estrógenos son hormonas esteroideas producidas principalmente en los ovarios. Hay tres formas principales de estrógenos encontrados en el cuerpo humano: el estrone, el estradiol y el estriol. El Estradiol es el tipo más comúnmente posible medido de estrógeno para las mujeres no embarazadas. La cantidad de estradiol en la sangre varía a través de su ciclo menstrual. Después de la menopausia, la producción del estradiol cae a un nivel muy bajo pero constante.

Participan en la proliferación y el crecimiento celular, en el mantenimiento de las características sexuales secundarias de la mujer, durante el embarazo, en el control del ciclo menstrual – ovulatorio y en la modulación de algunos procesos metabólicos. Así mismo estos ejercen su efecto a través de 2 tipos de receptores-ERa y ERb- que tienen diferente distribución en los tejidos, de manera que el b es más ubicuo que el a. el primero se expresa en tejidos no reproductivos como hueso, cerebro, hipófisis, tracto urinario, aparato vascular, próstata y tejidos reproductivos como ovario y testículo. El ER a en utero, hígado, mama y riñón. Ambos receptores se expresan en ovario, cerebro, sistema cardiovascular y mama.

Los Fitoestrógenos constituyen un grupo de compuestos no esteroideos, que pueden comportarse como agonistas o antagonistas de los estrógenos.

Fitoestrógenos:

Son sustancias no esteroideas cuya estructura se asemeja a la de los estrógenos, posee cierta acción estrogénica y antiestrogénica, dependiendo de la concentración de los estrógenos endógenos y sus receptores. Los fitoestrógenos provienen de distintas especies vegetales y/o de la conversión metabólica de sus precursores que presentan actividad estrogénica.

Existen cuatro clases químicas principales de fitoestrógenos, los que poseen mayor importancia en nutrición y que pueden tener relevancia sobre la salud humana son las isoflavonas. Estas son sustancias diferentes a los esteroides endógenos humanos, tienen la capacidad de unirse a los receptores estrogénicos exclusivamente sobre el receptor estrogénico beta y se comportan como un SERM (selective estrogen receptor modulator), por esta razón se clasifican como bloqueadores o moduladores naturales selectivos. Las más importantes son genisteína y daiceína.

Cabe destacar que como consecuencia de los mecanismos de acción de los fitoestrógenos y como de mayor importancia las isoflavonas producen una serie de efectos que pueden resultar útiles en la clínica ginecológica. El aspecto de mayor valor práctico reside en el tratamiento de la menopausia y sus problemas ya antes mencionados. Entonces estos podrían administrarse como un tratamiento de primera línea en mujeres con síntomas vasomotores en la menopausia temprana. (9, 10)

Las isoflavonas realizan su acción sobre hueso, cerebro, sistema cardiovascular y ovario. Lo que explica su utilidad para:

- 1- Mejorar síntomas vasomotores
- 2- Prevenir la osteoporosis
- 3- Aparentemente, reducir riesgo de cáncer de mama
- 4- Inducir patrón lipídico anti-aterogénico (disminución del colesterol total, LDL, triglicéridos y ligero aumento del HDL) (11, 12)

Se puede agregar también que las isoflavonas presentan una serie de acciones farmacológicas sobre diversos factores que intervienen en la patogénesis de la aterosclerosis:

- 1- Mejora la reactividad vascular
- 2- Inhibe la agregación plaquetaria
- 3- Inhibe la trombogénesis
- 4- No producen efectos negativos pro coagulantes o sobre la tensión arterial. (13)

Se logra acceder con facilidad a los beneficios que brindan estos compuestos ya que las isoflavonas se encuentran en una variedad de plantas, incluyendo frutas y vegetales, aunque es el poroto de soja el que presenta la más alta concentración.

SOJA:

La soja es una especie de la familia de las leguminosas, pequeña planta herbácea anual de hojas trifoliadas que solo existe como cultivo. Su fruto es una vaina con granos ovoides en su interior. Es utilizada desde hace siglos en la alimentación asiática de forma muy variada.

Es un alimento muy rico en proteínas y las mismas son de muy buena calidad, contiene 1-3 mg de fitoestrógenos / gr de proteína. La mayor parte de la proteína de soja es un depósito estable al calor, esto permite resistir cocción a temperaturas muy elevadas a sus derivados. Los fitoestrógenos contenidos en la soja cambian con la variedad, el tiempo y la localización de la planta. (14, 15)

Dosis recomendada:

La FDA (Food and Drug Administration) aprobó a la proteína de soja como un alimento saludable por su contenido en isoflavonas, fijando en 25 gramos por día la cantidad mínima necesaria de proteína de soja para reducir el colesterol. Y a partir del año 2001, también incluye en sus recomendaciones específicas (recomendaciones nutricionales de energía y de nutrientes) el aporte de isoflavonas a través de proteínas de soja. (16).

La manera de cubrir esta cantidad de forma diaria sería la siguiente:

-Granos de soja (30 grs): ½ taza tamaño té (en cocido) o

-Harina de soja (30 grs): 2 Cdas. Tamaño sopa o

-Brotos de soja (100 grs): 2 tazas tamaño té o

-Leche de soja (200 cc): 1 vaso mediano o

-Milanesas de soja (150 grs): 2 unidades. (17)

Soja en Argentina:

La soja es un alimento tradicional y básico para las culturas orientales. En tanto para el occidente ha sido introducido luego del conocimiento y la difusión de sus propiedades nutritivas y sus potenciales efectos positivos para la salud. En Argentina no es tradicional el consumo de legumbres en general, y de soja en particular, dado que las principales fuentes de proteínas han sido de origen

animal. La introducción de este cultivo fue acompañado de iniciativas de difusión de sus aplicaciones alimentarias con grados variables de aceptación y adopción en grupos especiales de consumidores como los vegetarianos. Por lo tanto queda demostrado que la oferta de productos alimenticios a base de soja no es comparable a los encontrados en otros países. (18)

Tabla .1. Composición de alimentos a base de soja.

Composición del grano de soja y sus productos derivados:

Productos comercializados (100 g)	Germen de soja	Grano de soja (crudo)	Aceite de soja	Tofu (crudo)
Energía (Kcal.)	122	416	884	76
Proteínas (g)	13,1	36,5	-	8,1
Lípidos (g)	6,7	19,9	100	4,8
- poliinsaturados (g)	3,8	11,3	37,6	2,7
Glúcidos (g)	9,6	30,2	-	1,9
Fibra (g)	-	9,3	-	1,2
Calcio (mg)	67	277	-	105
Hierro	2,1	15,7	-	5,4

Fuente: ILSI Argentina- Serie de informes especiales: Soja y nutrición. (18)

Productos disponibles para el consumo:

Porotos de soja secos y frescos (se consumen previamente hervidos), nueces de soja, brotes de soja, tofu (estructura similar al queso), leche de soja (no posee lactosa), concentrado de soja, harina de soja, proteína texturizada de soja (se comprime la harina de soja).

Productos oleaginosos:

Aceite de soja refinado y lecitina de soja.

Uso de los derivados del aceite de soja y la lecitina:

Aceite refinado: usos comestibles como aceite de cocina, margarina, aderezos y grasa vegetal.

Lecitina: usos comestibles como agente emulsificante, agente tenso activo, suplementos nutricionales y agente estabilizador. (19)

USO DE ALIMENTOS FUENTE DE SOJA COMO ALTERNATIVA AL TRATAMIENTO DE LA MENOPAUSIA:

La fitoterapia etimológicamente es una terapéutica que procede a la utilización de plantas medicinales, se define como la ciencia que estudia la utilización de los productos de origen vegetal con finalidades terapéuticas. La ginecología ha sido en los últimos años una de las especialidades médicas más interesada en la fitoterapia especialmente para el tratamiento del síndrome climatérico o del síndrome premenstrual, utilizando las propiedades del poroto de soja con alto contenido de fitoestrógenos.

Actualmente existe un interés creciente por la aplicación de una terapia alternativa en base al consumo de soja para tratar los síntomas de la menopausia de manera natural, por el variado aporte nutricional que contienen estas legumbres y de la carga de isoflavonas que poseen en su estructura, las que a la vista de los estudios epidemiológicos, experimentales y clínicos, ofrecen un mayor interés en cuanto a su posible utilización clínica. Estas son un tipo de fitoestrógenos, “estrógeno vegetal”, de estructura similar a la hormona sexual femenina (estrógeno). Se presentan como una posible alternativa de tratamiento, son mejor aceptadas en tanto que percibidos por las usuarias como “más naturales” y por tanto “más seguros”, su acción sobre el cuerpo humano es más débil que la de la verdadera hormona, pero no obstante han demostrado ejercer efectos biológicos en las mujeres de gran importancia para la salud. Son eficaces para reducir la intensidad como también la frecuencia de los síntomas vasomotores. Que son la causa de consulta más habitual de las mujeres que entran en la etapa menopaúsica. La posibilidad de actuar de las isoflavonas sobre este síntoma se sustenta en su interacción con los receptores beta estrogénicos hipotalámicos. Y su acción puede ser de leve a moderadamente efectivos (45% de reducción) frente a la terapia estrogénica (95% de reducción) pero sin los dañinos efectos de estos últimos. (20)

POSICION DE LOS PROFESIONALES DE LA SALUD: EN ESTE CASO MEDICOS GINECOLOGOS, SOBRE EL USO DE LA SOJA EN EL TRATAMIENTO DE LOS SINTOMAS DEL CLIMATERIO.

Se encontró que existen diversas posiciones acerca de este tema dentro del área de la ginecología. Por un lado algunos especialistas afirman que el uso de la soja para aliviar los síntomas de la menopausia resulta poco efectivo y que no cuenta con evidencias científicas que lo avalen como una opción de tratamiento y que en cambio el tratamiento hormonal sustitutivo estrogénico es muy eficaz para reducir los sofocos menopáusicos. Además afirman que la minoría de los casos da algún resultado positivo.

De una forma controversial se hallan aquellos médicos ginecólogos que toman una postura positiva acerca del uso de soja, y tienen el fin de confirmar sus beneficios. Aquellos que están a favor, afirman que la medicina alternativa tiene un gran auge y difusión en los medios de comunicación masiva, por lo tanto es necesario tener un conocimiento concreto basado en experiencias bajo método científico y que resulta una pregunta común en los últimos tiempos por parte de los pacientes.

A su vez opinan que hay evidencias que demuestran los beneficios de la soja para los síntomas menopáusicos, las mujeres con síntomas vasomotores más severos son las que se ven más beneficiadas con el consumo de isoflavonas, también influye la situación perimenopáusica (menopausia reciente o ya hace algún tiempo) y la dosis de soja. Por lo tanto al parecer merece la pena valorar la posibilidad de utilizar la soja para disminuir o aliviar los síntomas del climaterio. Tampoco se conoce exactamente la dosis más adecuada. Para finalizar se concluye en que se necesitarían más estudios donde sería útil emplear criterios de inclusión más estrictos en cuanto a la severidad y frecuencia de los sofocos. Pero con la evidencia hasta el momento no existen problemas de seguridad para recomendar esta alternativa natural.

ESTUDIOS QUE RELACIONAN EL CONSUMO DE ISOFLAVONAS DE SOJA CON SINTOMAS DE LA PERIMENOPAUSIA Y LA POSMENOPAUSIA:

Desde hace ya varios años ha habido un interés creciente en torno a las propiedades saludables que puede ofrecer el consumo de soja para los seres humanos. Se han publicado gran cantidad de

estudios de intervención y observación sobre los beneficios de isoflavonas de la soja en las mujeres perimenopáusicas y posmenopáusicas, destacando el papel significativo de la soja para la prevención de problemas cardiovasculares y la reducción o el alivio de los síntomas de la menopausia al poseer un gran potencial estrogénico. Evitando así la carga medicamentosa de los pacientes y sus efectos secundarios.

Fitoterapia en ginecología: Evidencias del empleo de la fitoterapia durante el climaterio.

Un estudio randomizado examinó el efecto de los fitoestrógenos sobre la incidencia y la severidad de los sofocos en mujeres peri y posmenopáusicas.

Para analizar los efectos de los fitoestrógenos sobre los síntomas de la menopausia, un grupo utilizó proteína de soja aislada (60gr), en su forma activa y redujo a la mitad el número de sofocos en mujeres postmenopáusicas, por otro lado el segundo grupo usó harina de soja (45 gr al día) lo que provocó una reducción del 40% de los sofocos. El último grupo recibió placebo (sustancia farmacológicamente inerte que se utiliza como control) en lo que no se observó ningún beneficio frente a los síntomas de la menopausia. Por lo tanto esto indica que las isoflavonas proporcionan un beneficio superior a placebo en tanto a los sofocos, aunque los resultados no son concluyentes, ya que en algunos estudios se encontró un efecto similar. La explicación a esta falta de consistencia de los resultados podría estar en relación con las diferentes fuentes de isoflavonas, los diferentes tiempos de valoración, diferencias interindividuales en la biodisponibilidad y el metabolismo de los fitoestrógenos (debido en parte a la flora intestinal). Uno de los ejemplos más claros en las diferencias interindividuales en el metabolismo sea la posibilidad de algunas mujeres (alrededor del 30%) para convertir la daidzeína (una isoflavona) en su metabolito más activo el equol, manifestándose los efectos positivos de los fitoestrógenos, especialmente los niveles de colesterol en estas personas. (21)

Otros estudios clínicos aleatorios y controlados han demostrado en general, que los síntomas del climaterio en especial los sofocos, se reducen ligeramente en las mujeres que consumen isoflavonas derivadas de la soja. Sin embargo, algunos cuestionan la validez de estas afirmaciones. Para realizarlos se han utilizado productos con cantidades diferentes de isoflavonas en su composición, así como también se usan diferentes escalas para medir la sintomatología. (22)

En otro estudio se administraron entre 40 y 80 mg/ día de isoflavonas provenientes de diversos alimentos fuentes de soja que fueron consumidos por mujeres en período de climaterio, y se observó que de un 30% a un 50% de esa cantidad administrada pertenece a daidzeína que son convertidas a equol, metabolito y estrógeno no esteroideo, y que esto produce el mayor alivio de los sofocos. Se concluye con que la recomendación de 50 mg/ día resultaría ser la dosis mínima con efectos positivos para tratar los sofocos que sufren las mujeres en etapa menopáusicas.

Como conclusión de los estudios anteriormente mencionados se dice que la suplementación con fitoestrógenos se orienta a la mejora de la salud, en específico a las mujeres que atraviesan por el climaterio y sufren distintos síntomas asociados a este estado. Hay gran variedad de estudios que demuestran relación entre la ingesta de fitoestrógenos, especialmente las isoflavonas provenientes de la soja, y los síntomas de la menopausia. Parte de los resultados coinciden en que la ingesta de isoflavonas reduce el colesterol total, el LDL y los triglicéridos, también aumentan el HDL y reducen el riesgo de infarto cerebral y de miocardio. Por lo tanto es posible considerar la ingesta de isoflavonas a través de la dieta como una posible herramienta para revertir o prevenir los efectos adversos del climaterio y en particular las enfermedades metabólicas asociadas.

Aunque también se cree que es necesario realizar mayores investigaciones para que las propiedades que poseen los fitoestrógenos queden firmemente demostradas. (23)

3. PROBLEMA: ¿Es frecuente la indicación de una terapia alternativa con alimentos fuente de soja para manejar los trastornos asociados a la menopausia, y que posición tienen sobre el tema los médicos ginecólogos de Buenos Aires en el año 2013?

3.1 OBJETIVO GENERAL: Identificar la prevalencia de indicación médica para alimentos fuente de soja como terapia alternativa en mujeres que se encuentran atravesando la etapa menopaúsica, y la posición que tienen sobre este tema los médicos ginecólogos de Buenos Aires en el año 2013.

3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS:

1- Conocer las indicaciones que realizan los médicos ginecólogos relacionadas con la alimentación y sus resultados para manejar los trastornos asociados a la menopausia en Buenos Aires en el año 2013.

2- Indagar acerca de la posición y conocimiento que tienen los médicos ginecólogos de Buenos Aires acerca del uso de soja para tratar los trastornos asociados a la menopausia en el año 2013.

3.3 VARIABLES:

VARIABLES UNIVERSALES	POSIBLE CATEGORIA DE VARIABLE
SEXO	MASCULINO / FEMENINO
EDAD	EN AÑOS CUMPLIDOS
NACIONALIDAD	
AÑO DE EGRESO DE LA UNIVERSIDAD	
VARIABLES EN ESTUDIO	POSIBLE CATEGORIA DE VARIABLE
TIPO DE INDICACION MEDICA PARA TRATAMIENTO DE LA MENOPAUSIA	TERAPIA DE REEMPLAZO HORMONAL/ FITOESTROGENOS DE LA SOJA EN FORMA DE PASTILLAS O EN POLVO/ OTROS METODOS / DIETA/ NINGUNO/

	OTROS
CONOCIMIENTO DEL MEDICO GINECOLOGO SOBRE LOS EFECTOS DE LA SOJA EN LA MENOPAUSIA	SI (TIPO)/ NO
FRECUENCIA DE USO DE DERIVADOS DE SOJA COMO PARTE DEL TRATAMIENTO	EN ALGUNA OCASION FRECUENTEMENTE SIEMPRE
RESULTADOS POSIBLES DEL TRATAMIENTO PARA LOS SINTOMAS DE LA MENOPAUSIA CON SOJA	POSITIVOS/ NEGATIVOS/ NULOS
POSIBLE INDICACION DE DERIVADOS DE LA SOJA ENTRE QUIENES NO LA UTILIZAN	SI NO
POSICION DEL MEDICO GINECOLOGO EN CUANTO AL CONSUMO DE SOJA EN MUJERES MENOPAUSICAS	RESPUESTAS VERBALES

4. METODOLOGIA:

4.1 TIPO DE ESTUDIO: Estudio descriptivo transversal.

4.2 POBLACION: Médicos ginecólogos de la provincia de Buenos Aires.

Criterio de inclusión: Médicos ginecólogos de Buenos Aires.

Criterios de exclusión: Aquellos médicos que no deseen participar de la encuesta.

Criterios de eliminación: Entrevistas o encuestas realizadas de forma incompleta.

4.3 MUESTREO: No probabilístico por conveniencia.

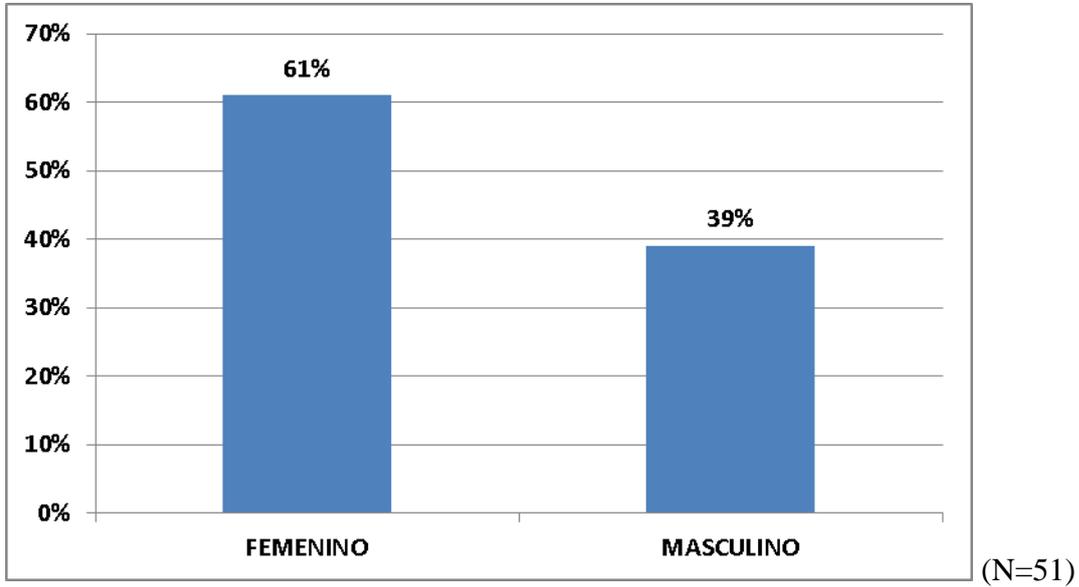
4.4 INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS: Se recolectó y registró la información mediante encuestas autoadministradas a los médicos ginecólogos.

Se hizo entrega de la encuesta a médicos ginecólogos de diversas localidades de la provincia de Buenos Aires con un total de 51 encuestas realizadas satisfactoriamente.

5. RESULTADOS:

Gráfico n°: 1

Distribución de la muestra según sexo:

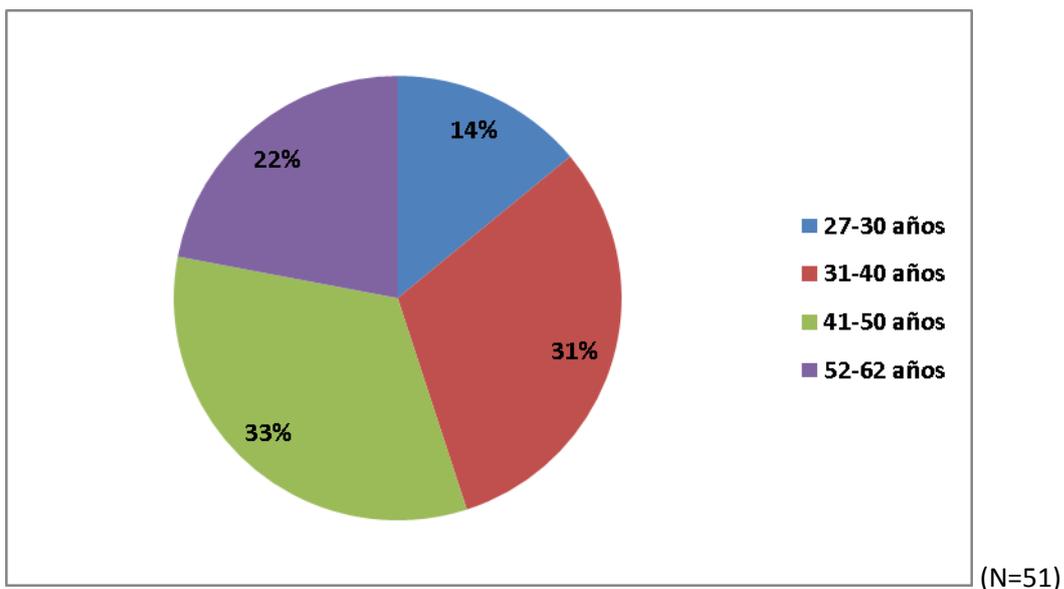


Fuente: elaboración propia.

Mayor número de encuestas realizadas a médicos de sexo femenino (31) que a médicos de sexo masculino (20).

Gráfico n°: 2

Porcentaje según rango de edad de los médicos ginecólogos encuestados:



Fuente: elaboración propia.

De un total de 51 médicos ginecólogos encuestados 7 de ellos se encuentran en un rango etario que va desde los 27 hasta los 30 años, por otra parte 16 tienen de 31 a 40 años, 17 de 41 a 50 años y 11 poseen entre 52 y 62 años de edad.

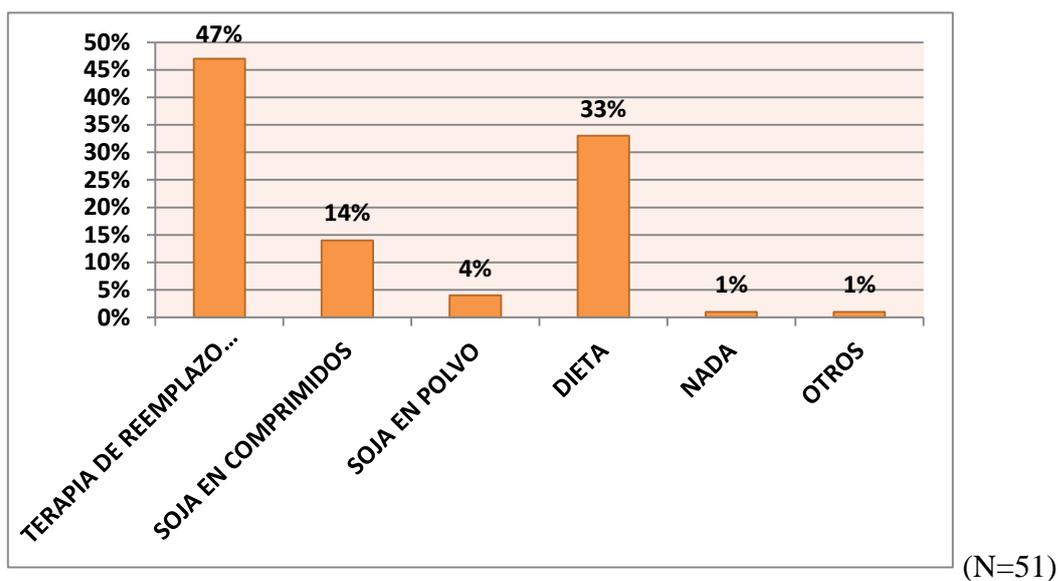
Mayor número de encuestas realizadas a médicos ginecólogos de 41 a 50 años de edad.

Nacionalidad de los médicos ginecólogos encuestados:

Todos los médicos ginecólogos encuestados (51) resultaron ser de nacionalidad Argentina.

Gráfico n°: 3

Tipo de indicación médica más utilizada para tratar los síntomas de la menopausia:



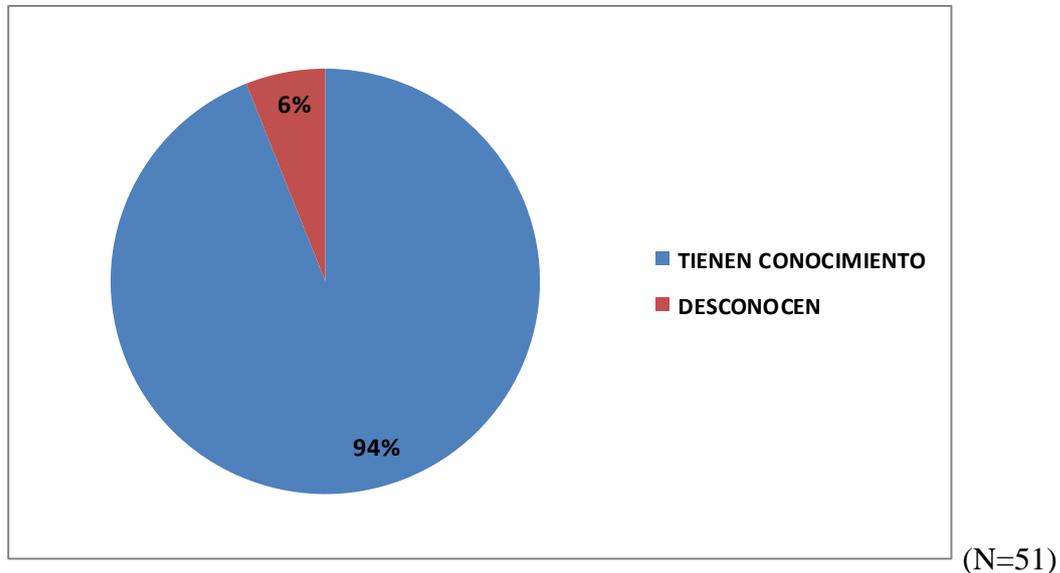
Fuente: elaboración propia.

La mayoría de los casos encuestados utiliza al menos como una de sus opciones al tratamiento de la terapia hormonal sustitutiva, aunque en menor medida es utilizada la dieta que también adquirió un valor significativo.

El uso de soja en comprimidos es mucho menos utilizado.

Gráfico n°:4

Conocimiento del médico acerca de los efectos de la soja en la menopausia:



Fuente: elaboración propia.

3 de los 51 médicos ginecólogos encuestados, manifestaron no tener conocimientos acerca de los efectos de la soja en la etapa menopáusica.

El resto de los encuestados proporcionó diversas opiniones a favor o en contra de los efectos de la soja en los síntomas que causa la menopausia en las mujeres.

Las opiniones a favor fueron las siguientes:

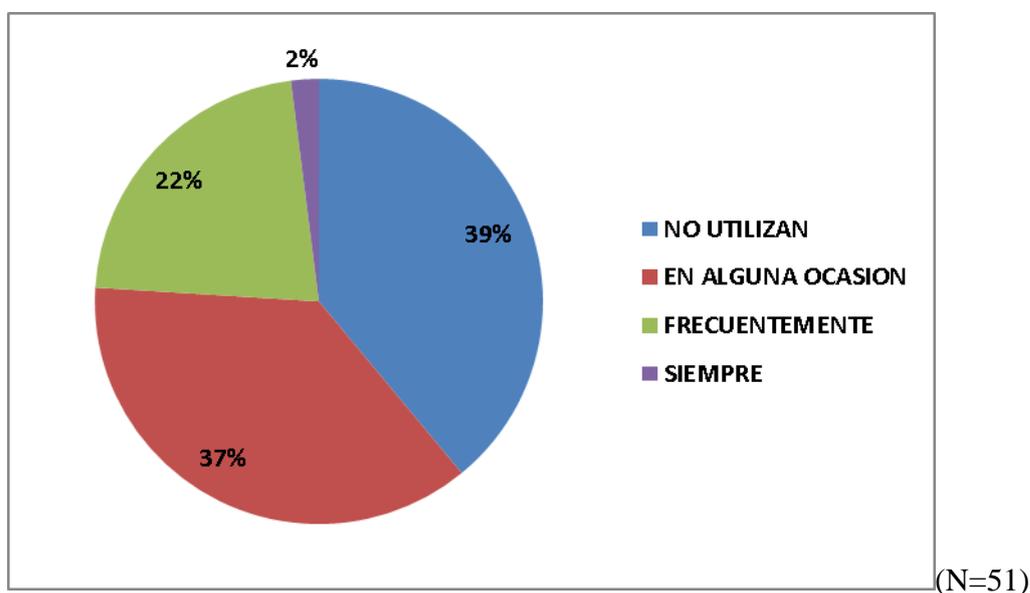
- La soja contiene isoflavonas que producen efectos positivos en los síntomas de la menopausia.
- La soja contiene fitoestrógenos que actúan en el cuerpo de forma natural.
- Los alimentos fuente de soja no solo actúan sobre los síntomas de la menopausia sino que también los pueden prevenir.
- La soja actúa sobre los síntomas de la menopausia, ayudan a reducir el colesterol y la osteoporosis.
- El consumo de soja en la dieta ayuda a disminuir los calores y previene riesgos cardiovasculares.
- Los alimentos fuente de soja son una terapia más segura que la hormonal para tratar los síntomas de la menopausia.

Las opiniones en contra fueron las siguientes:

- Aún no queda clara la acción de la soja en los síntomas de la menopausia.
- La soja proveniente de los alimentos no es bien asimilada por el organismo.
- La soja posee acción estrogénica suave, no alivia los síntomas de la menopausia.
- No están comprobados los efectos de la soja en los síntomas de la menopausia.
- No hay garantías que la cantidad de soja consumida por medio de los alimentos sea la necesaria para suplir los síntomas de la menopausia.
- Los alimentos fuente de soja poseen efectos nulos ante los síntomas de la menopausia.

Gráfico n°: 5

Frecuencia de uso de derivados de soja:

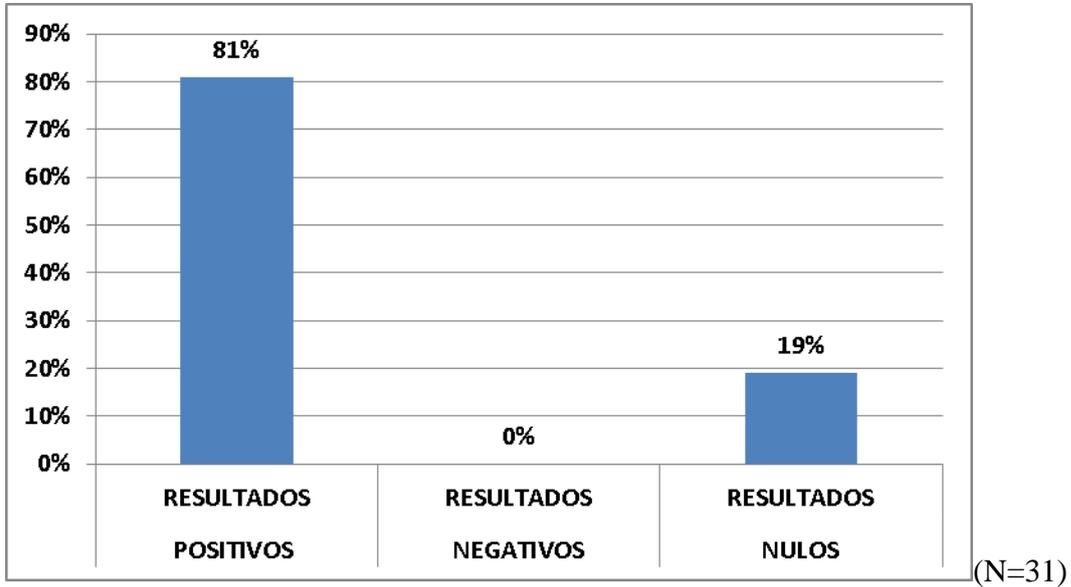


Fuente: elaboración propia.

La terapia con alimentos fuente de soja no es el tratamiento de primera elección ya que la mayoría de los médicos no lo utiliza, y más allá de eso existe un número de ellos que lo ha utilizado en alguna ocasión, una menor cantidad respondió que utiliza esta terapia frecuentemente, y solo 1 medico ginecólogo refirió utilizar siempre la terapia alternativa con soja para tratar los síntomas de la menopausia.

Gráfico n°: 6

Uso de alimentos fuente de soja para el tratamiento de los síntomas de la menopausia:



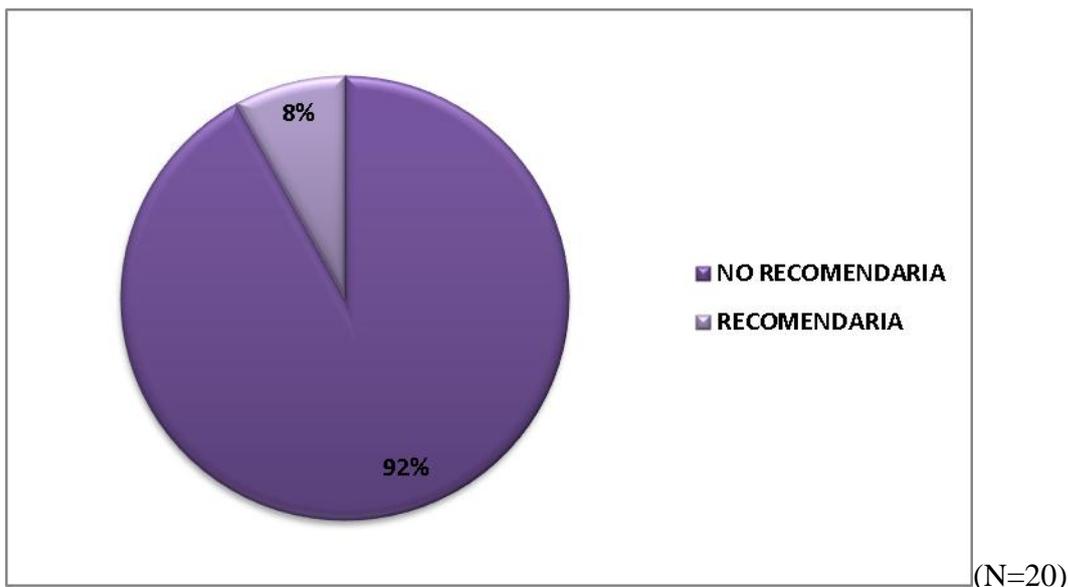
Fuente: elaboración propia.

De los médicos que utilizan o utilizaron en alguna ocasión la terapia con alimentos fuente de soja para tratar los síntomas de la menopausia (81%), se observó que la mayoría obtuvo resultados positivos del tratamiento.

Una gran parte de los médicos ginecólogos que participaron de la encuesta, afirmaron no haber utilizado nunca la terapia con alimentos fuente de soja para tratar los síntomas de la menopausia.

Gráfico n°: 7

Posible recomendación del consumo de alimentos fuente de soja entre quienes no la indican:



Fuente: elaboración propia.

Del total de los médicos ginecólogos encuestados (51), 20 de ellos contestaron que no utilizan los alimentos fuente de soja como alternativa al tratamiento de los síntomas de la menopausia, la mayoría de ellos (18) además de no utilizar el tratamiento tampoco lo recomienda, y una cantidad mínima (2) de médicos ginecólogos a pesar de no usar la terapia si la recomiendan para tratar los síntomas de la menopausia.

Tabla n°: 1

Posición del médico ginecólogo sobre el consumo de alimentos fuente de soja:

OPINION DEL MEDICO	NRO	%
Este tratamiento no da resultados en los síntomas de la menopausia.	18	35%
Los alimentos fuente de soja producen beneficios en el tratamiento de los síntomas de la menopausia.	10	20%
Los alimentos fuente de soja dan resultado en síntomas de leves de la menopausia.	9	18%
Para tratar los síntomas de la menopausia brinda mejores resultados el uso de terapia de reemplazo hormonal.	6	12%
Junto con otras modificaciones en el estilo de vida podrían resultar útiles los alimentos fuente de soja.	4	8%

Los alimentos fuente de soja resultan una alternativa natural para el tratamiento de los síntomas de la menopausia.	3	6%
La soja en forma de comprimidos es mejor absorbida que los alimentos fuente de soja.	1	1%

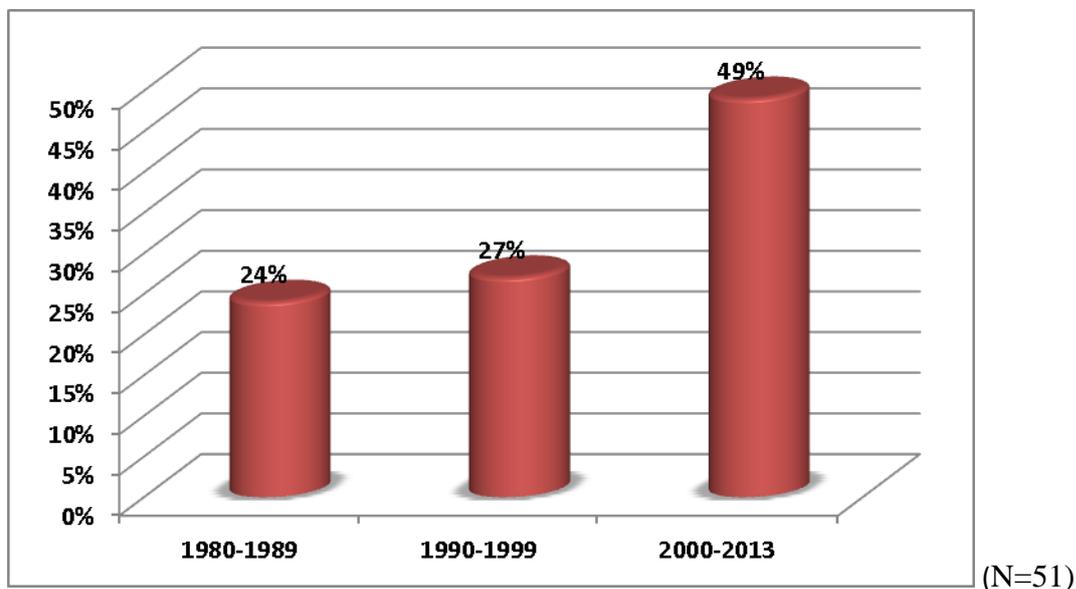
(N=51)

Fuente: elaboración propia.

De los médicos encuestados surgieron diversas opiniones acerca del uso de alimentos fuente de soja para tratar los síntomas de la menopausia, dando como resultado un 52% de aquellos que por algún motivo consideran la alternativa benéfica para las mujeres menopáusicas, y un 48% entre quienes no lo recomiendan ni lo utilizan.

Gráfico n°: 8

Año de egreso universitario de los médicos ginecólogos encuestados:

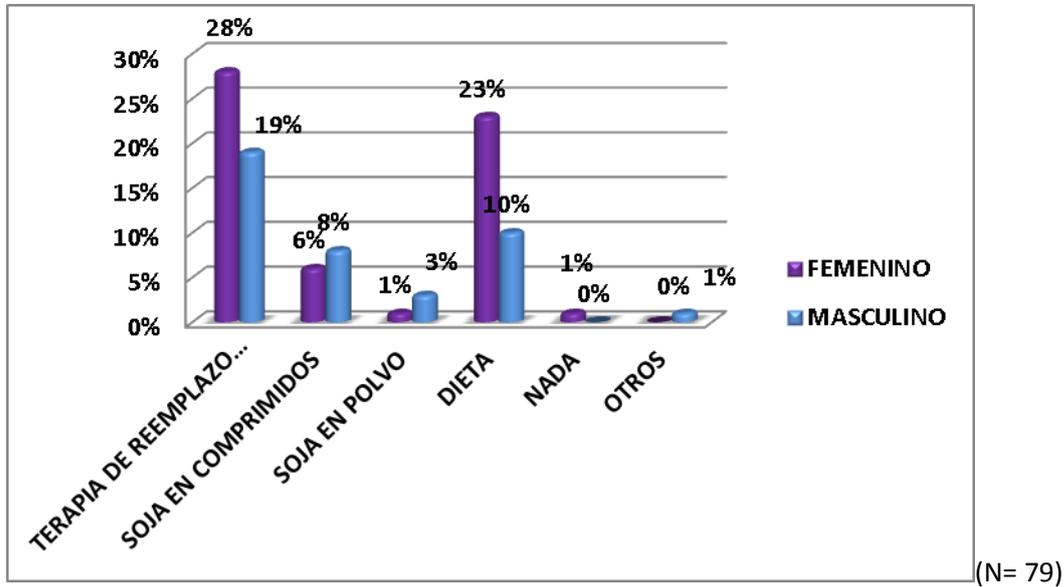


Fuente: elaboración propia.

Los médicos ginecólogos que realizaron las encuestas se encuentran entre los rangos de (27- 30, 31-40, 41-50, 51-62) años de edad, tanto de sexo femenino como masculino. Con un promedio mayor de egresados entre los años 2000 a 2013.

Gráfico n°: 9

Relación entre sexo del encuestado e indicación para tratamiento de los síntomas del climaterio:



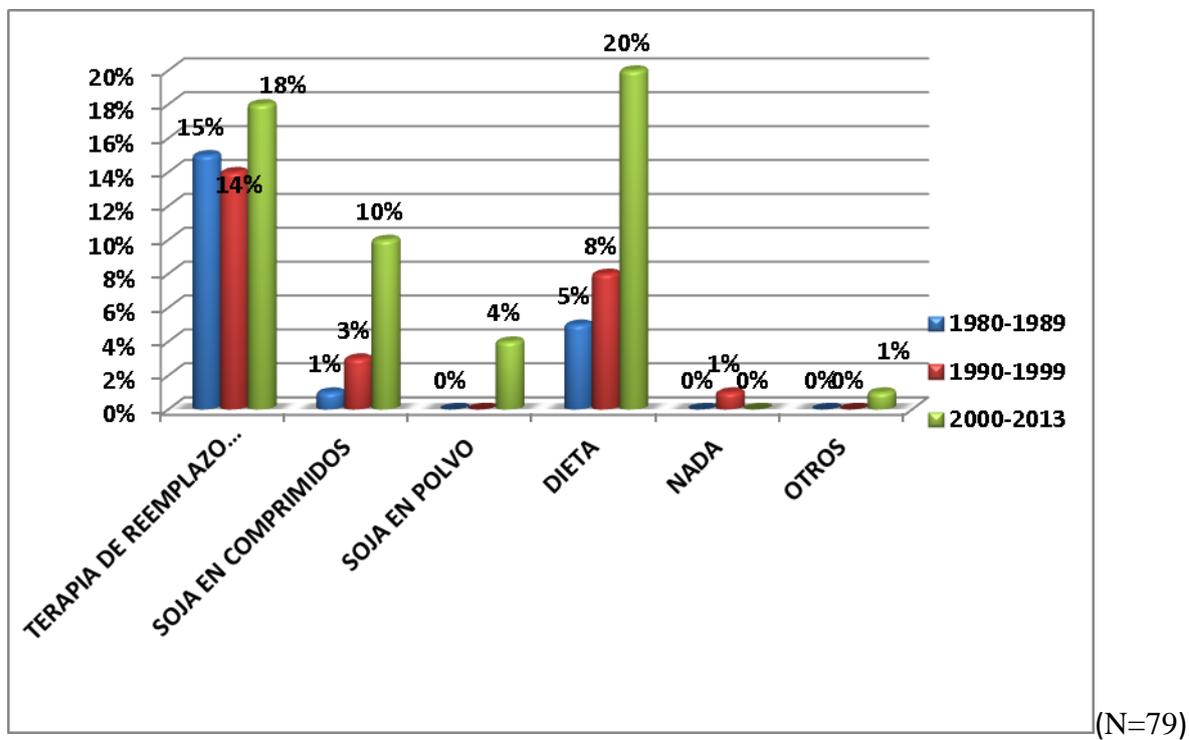
Fuente: elaboración propia.

Para ambos sexos la terapia más recomendada en el tratamiento de la menopausia es la terapia hormonal sustitutiva, aunque se observó que en las encuestas del sexo femenino también predomina el uso de los alimentos fuente de soja por intermedio de la dieta, este valor es mucho menor en las encuestas de sexo masculino.

Del total de encuestas realizadas un amplio número de médicos refirió utilizar más de una opción ante el tratamiento de la menopausia, dependiendo el grado de los síntomas que presentan las pacientes. Las combinaciones más frecuentes fueron la de terapia hormonal sustitutiva para aliviar síntomas intensos y la dieta para tratar síntomas leves del climaterio.

Gráfico n°: 10

Prevalencia de recomendación de alimentos fuente de soja según año de egreso universitario:



Fuente: elaboración propia.

El gráfico muestra la recomendación más utilizada para tratar los síntomas de la menopausia de acuerdo al año de egreso universitario.

Se observó que entre los médicos ginecólogos encuestados (51) hay una gran variedad de años de egreso universitarios, predominando aquellos recibidos hace menor tiempo, a su vez este grupo refirió utilizar en mayor medida la recomendación de una dieta con alimentos fuente de soja para tratar los síntomas de la menopausia, a diferencia de aquellos médicos egresados hace ya un largo periodo que se inclinan más a favor de la terapia de reemplazo hormonal para calmar los síntomas que se presentan en la etapa menopaúsica de las mujeres.

Tabla n°: 2

Opiniones de los médicos ginecólogos acerca del uso de alimentos fuente de soja relacionadas con el sexo:

Opinión de los médicos:	Nº	%	SEXO FEMENINO		SEXO MASCULINO	
			Nº	%	Nº	%
Este tratamiento no da resultados en los síntomas de la menopausia.	18	35%	12	23%	6	12%
Los alimentos fuente de soja producen beneficios en el tratamiento de los síntomas de la menopausia.	10	20%	6	12%	4	8%
Los alimentos fuente de soja dan resultado en síntomas de leves de la menopausia.	9	18%	7	14%	2	4%
Para tratar los síntomas de la menopausia brinda mejores resultados el uso de terapia de reemplazo hormonal.	6	12%	1	2%	5	10%
Junto con otras modificaciones en el estilo de vida podrían resultar útiles los alimentos fuente de soja.	4	8%	4	8%	0	-
Los alimentos fuente de soja resultan una alternativa natural para el tratamiento de los síntomas de la menopausia.	3	6%	2	4%	1	2%
La soja en forma de comprimidos es mejor absorbida que los alimentos fuente de soja.	1	1%	0	1%	1	-

(N=51)

Fuente de elaboración propia.

Esta tabla relacionó las opiniones que dieron los médicos ginecólogos acerca del uso de los alimentos fuente de soja con el sexo de los médicos encuestados, dando como mayor resultados de opiniones positivas provenientes del sexo femenino y las diversas opiniones que se encontraron en contra del uso de alimentos fuente de soja para los síntomas de la menopausia fueron por parte de los encuestados de sexo masculino.

6. CONCLUSION:

La menopausia es una etapa en la vida de la mujer que aparece entre los 45 y 50 años de edad, se manifiesta con un descenso en las hormonas hasta su desaparición total, con la aparición de signos y síntomas, vasomotores como calores, sudoraciones e insomnio, síntomas urogenitales como infecciones urinarias e incontinencia de la orina. Existen también manifestaciones cardiovasculares con tendencia al aumento del colesterol total, LDL y descenso del HDL, así también aumento de la presión arterial.

Estos signos y síntomas pueden aparecer de diversas formas e intensidad de acuerdo a cada mujer, en algunos casos son muy intensos provocando un malestar diario en quienes los padecen, y por otro lado pueden ser leves.

La soja es una especie de leguminosa rica en fitoestrógenos cuya acción en el organismo es similar a la de los estrógenos, poseen acción estrogénica y anti estrogénica. Existen cuatro clases distintas de fitoestrógenos pero los más importantes en nutrición son las isoflavonas que se unen a los receptores estrogénicos cumpliendo función de moduladores e inhibidores naturales selectivos.

Existen diversos estudios en los que se mencionan los beneficios de la soja para aliviar los síntomas de la menopausia sin recurrir a la terapia hormonal sustitutiva, la cual es más agresiva pudiendo ocasionar consecuencias en la salud de las pacientes.

El motivo de esta investigación fue conocer qué tipo de indicaciones que utilizan los médicos ginecólogos de la provincia de Buenos Aires en el año 2013 y cuál es la opinión que dan acerca del uso de alimentos fuente de soja para tratar los síntomas asociados a la menopausia.

Se encuestó a un total de (n=51) médicos ginecólogos de ambos sexos con un rango de edad que fue de los 27 a los 60 años.

Como conclusión se observó que existe una inclinación mayor por la recomendación y la utilización de terapia hormonal sustitutiva para tratar los síntomas que pueden surgir en las mujeres menopaúsicas, sin embargo la dieta adquirió un valor importante a la hora de la recomendación específicamente por parte de las encuestadas de sexo femenino.

A su vez, en cuanto a la recomendación, ejerció una gran influencia el año de egreso universitario de los médicos encuestados, dado que aquellos con más años de profesión indican terapia hormonal sustitutiva en la gran mayoría de los casos, y en los médicos con menor ejercicio en la profesión aunque sigue vigente la recomendación de terapia hormonal sustitutiva, también predomina

ampliamente el uso de alimentos fuente de soja como parte de la dieta para el tratamiento de la menopausia.

Con respecto a la posición de los médicos ginecólogos acerca del uso de soja, existió una amplia diversidad en las respuestas prevaleciendo en su mayoría las categorías como efectivo el uso de soja para mejorar los síntomas leves de la menopausia, pero insuficiente para tratar los síntomas intensos, por otro lado aquellos que aseguran los beneficios de los alimentos fuente de soja además una alternativa natural y segura, y en contraposición los que dejan claro nunca utilizar esta terapia ya que no ocasiona ningún efecto sobre los síntomas del climaterio.

Aún no es frecuente la indicación de alimentos fuente de soja para suplir los síntomas de la menopausia, si bien el tema se está dando a conocer con el paso del tiempo, es necesaria mayor información para que la acción que ejercen sobre los síntomas del climaterio quede demostrada y sea seguro utilizarlos como indicación médica en concentraciones adecuadas.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:

- 1-** Garnes Ros A.F, Pérez Albert G. La menopausia y los Fitoestrógenos. Temas de hoy. 2001; 624-626.
- 2-** Alonso P, Castillejo M, Rebese M, Delgadof A, Coustadog A, Gutiérrez B. Guía de práctica clínica sobre la menopausia y postmenopausia. Sociedad española de ginecología y obstetricia.. 2004; 1 (1).
- 3-** Melby M, Lampl M. Menopause a bicultural perspective annual review of anthropology. Instituto of health and nutrición. 2011; 40; 53-70.
- 4-** Gutiérrez Araya A, Urrutia Soto T, Cabieses Valdés B. Climaterio y postmenopausia: Aspectos a considerar según la etapa del periodo. Ciencia y enfermería. 2006; 12 (1); 19-27.
- 5-** Strauss J.R. The baby boomers meet menopause: Fertility, attractiveness, and affective response to the menopausal transition. Science business media. 2011; 1 (1): 68-90.
- 6-** Brinzan D. Benefits of laser therapy in postmenopausal vaginal atrophy. Conf. AIP. Proc. 2010; 1364; 125-131.
- 7-** Kronenberg F. Menopausal hot flashes: Randomness or rhythmicity. Department of rehabilitation medicine. Año 1991; 1 (3).
- 8-** Umland E. Treatment strategies for reducing the burden of menopause-associated vasomotor symptoms. North American menopause society: 2008; 14 (3): 14-19.
- 9-** D`anna R, Cannata M.L, Marini H, Atteritano M, Cacelli F, Corrado F. Effects of the phytoestrogen genistein on hot flushes, endometrium and vagina. Epithelium in postmenopausal women. University messing; 2007; 14 (4): 648- 55.
- 10-** Franklin J. El papel de las plantas medicinales en el tratamiento de la menopausia. Offarm. Cultura Alimentaria: 2003; 22 (10): 112.
- 11 -** Franco Y, Mendoza V, Lemini C. Mecanismo de acción de los efectos protectores de los estrógenos sobre el sistema cardiovascular. Departamento de farmacología. 2003; 46 (3): 101-108.
- 12-** Navarro A. Fitoestrógenos y su utilidad para el tratamiento del síndrome climatérico. Revista cubana de endocrinología. Año 2001; 12 (2).
- 13 -** Montalbán E. Isoflavonas y riesgo cardiovascular en la menopausia. Ginecología y obstetricia clínica. 2005; 6 (4); 221-229.
- 14-**Garrido A, Maza M.P, Valladares L. Fitoestrógenos dietarios y sus beneficios en la salud del adulto humano. Revista médica de Chile. Año 2003; 131 (11).

- 15** - Gómez Tabares G. Menopausia: Definición y descripción inicial del problema. Revista colombiana de menopausia. 1998; 2 (1): 10.
- 16**- FDA U.S Food and drug administration. Estados Unidos. Octubre de 2009. 11. Apéndice C: Afirmaciones sobre salud.
- 17**- Soyfoods association of North America. Año 2002. Datos sobre la soja.
- 18**- Harris S, Kocalsky I, López Musí J, Rubinstein C. Soja y nutrición: Informe sobre el uso y la seguridad de la soja en la alimentación. Primera edición. Buenos Aires. Editorial Publitec. 2004.
- 19**- Ridner E, Criscaut P. Soja: propiedades nutricionales y su impacto en la salud. Primera edición. Buenos Aires. Grupo Q. 2006.
- 20**- Haya J. Libro blanco sobre el papel de la fitoterapia en el tratamiento de la menopausia. Servicio de ginecología y obstetricia. Universidad de Barcelona. Cita publicaciones. 2008.
- 21**-Fernando musoles, Antonio Pellicer, Vicente Serra. Fitoterapia en ginecología. Revista española de obstetricia y ginecología. 2005; vol 1 (4): 208-210
- 22**- Nahyr Schinca, Iva Marques-Lopes. La soja como tratamiento complementario de los síntomas de la menopausia. Revista Española de nutrición Humana y dietética. 2012; 16 (2): 4-43.
- 23**- Carlos Alberto Bonilla, M.D. Isoflavonas en ginecología, terapia no convencional. Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología. Año 2004; vol 55 (3): 209-217.

8. ANEXOS:

MODELO DE ENCUESTA:

ENCUESTA:

SEXO: FEMENINO _____

MASCULINO _____

EDAD: _____

NACIONALIDAD: _____

AÑO DE EGRESO DE NIVEL UNIVERSITARIO: _____

Preguntas:	Marcar con una x: Puede contestar más de una opción.
1- A la hora de tratar los síntomas de la menopausia en sus pacientes usted elige como método:	1.1-Terapia de reemplazo hormonal (THS) <input type="checkbox"/> 1.2-Fitoestrógenos de soja en forma de comprimidos <input type="checkbox"/> 1.3-Fitoestrógenos de soja en polvo <input type="checkbox"/> 1.4- Dieta <input type="checkbox"/> 1.5-Ninguno <input type="checkbox"/> 1.6-Otros: ¿Cuáles? _____
2- ¿Tiene conocimientos acerca de los efectos que produce el consumo de alimentos fuente de soja en los síntomas de la menopausia?	2.1- Si (detállelos) <input type="checkbox"/> 2.2- No <input type="checkbox"/>
3- si contestó en la primer pregunta que ha utilizado como indicación alimentos fuente de soja como alternativa al tratamiento de los	3.1- En alguna ocasión <input type="checkbox"/> 3.2- Frecuentemente <input type="checkbox"/> 3.3- Siempre <input type="checkbox"/>

<p>síntomas de la menopausia, conteste con qué frecuencia lo ha implementado.</p>	
<p>4- En caso de haber utilizado los alimentos fuente de soja como alternativa al tratamiento de la menopausia, ¿Cuáles fueron los resultados obtenidos?</p>	<p>4.1- Resultados positivos <input type="checkbox"/></p> <p>4.2- Resultados negativos <input type="checkbox"/></p> <p>4.3- No se encontraron resultados <input type="checkbox"/></p>
<p>5- Si contestó que nunca utilizó derivados de soja en la primer pregunta, ¿Recomendaría su uso para los síntomas de la menopausia?</p>	<p>7.1- Si <input type="checkbox"/></p> <p>7.2- No <input type="checkbox"/></p>
<p>6- ¿cuál es su opinión acerca del uso de alimentos fuente de soja para tratar los síntomas de la menopausia?</p>	<p>Respuesta: _____</p>

PRUEBA PILOTO:

ENCUESTA: nro. 1

SEXO: FEMENINO_____

MASCULINO__x__

EDAD: _57__

NACIONALIDAD: ___Argentina_

AÑO DE EGRESO DE NIVEL UNIVERSITARIO: _1983__

Preguntas:	Marcar con una x: Puede contestar más de una opción.
1- A la hora de tratar los síntomas de la menopausia en sus pacientes usted elige como método:	1.1-Terapia de reemplazo hormonal (THS) x <input type="checkbox"/> 1.2-Fitoestrógenos de soja en forma de comprimidos <input type="checkbox"/> 1.3-Fitoestrógenos de soja en polvo <input type="checkbox"/> 1.4- Dieta <input type="checkbox"/> 1.5-Ninguno <input type="checkbox"/> 1.6-Otros: ¿Cuáles? _____
2- ¿Tiene conocimientos acerca de los efectos que produce el consumo de alimentos fuente de soja en los síntomas de la menopausia?	2.1- Si (detállelos) <input type="checkbox"/> si, no me dio resultados 2.2- No <input type="checkbox"/>
3- si contestó en la primer pregunta que ha utilizado como indicación alimentos fuente de soja como alternativa al tratamiento de los síntomas de la menopausia,	3.1- En alguna ocasión X <input type="checkbox"/> 3.2- Frecuentemente <input type="checkbox"/> 3.3- Siempre <input type="checkbox"/>

<p>conteste con qué frecuencia lo ha implementado.</p>	
<p>4- En caso de haber utilizado los alimentos fuente de soja como alternativa al tratamiento de la menopausia, ¿Cuáles fueron los resultados obtenidos?</p>	<p>4.1- Resultados positivos <input type="checkbox"/></p> <p>4.2- Resultados negativos <input type="checkbox"/></p> <p>4.3- No se encontraron resultados x <input type="checkbox"/></p>
<p>5- Si contestó que nunca utilizó derivados de soja en la primer pregunta, ¿Recomendaría su uso para los síntomas de la menopausia?</p>	<p>7.1- Si <input type="checkbox"/></p> <p>7.2- No x <input type="checkbox"/></p>
<p>6- ¿cuál es su opinión acerca del uso de alimentos fuente de soja para tratar los síntomas de la menopausia?</p>	<p>Respuesta: _____ Que no es un método que utilizaría ya que el tratamiento ideal es proporcionarle lo que causa el trastorno y eso es la falta de hormonas._____</p>

ENCUESTA: nro. 2

SEXO: FEMENINO x

MASCULINO _____

EDAD: 56

NACIONALIDAD: Argentina

AÑO DE EGRESO DE NIVEL UNIVERSITARIO: 1981

Preguntas:	Marcar con una x: Puede contestar más de una opción.
1- A la hora de tratar los síntomas de la menopausia en sus pacientes usted elige como método:	1.1-Terapia de reemplazo hormonal (THS) x <input type="checkbox"/> 1.2-Fitoestrógenos de soja en forma de comprimidos <input type="checkbox"/> 1.3-Fitoestrógenos de soja en polvo <input type="checkbox"/> 1.4- Dieta x <input type="checkbox"/> 1.5-Ninguno <input type="checkbox"/> 1.6-Otros: ¿Cuáles? _____
2- ¿Tiene conocimientos acerca de los efectos que produce el consumo de alimentos fuente de soja en los síntomas de la menopausia?	2.1- Si (detállelos) <input type="checkbox"/> La soja contiene fitoestrógenos, que actúan en el cuerpo de forma natural. 2.2- No <input type="checkbox"/>
3- si contestó en la primer pregunta que ha utilizado como indicación alimentos fuente de soja como alternativa al tratamiento de los síntomas de la menopausia,	3.1- En alguna ocasión x <input type="checkbox"/> 3.2- Frecuentemente <input type="checkbox"/> 3.3- Siempre <input type="checkbox"/>

<p>conteste con qué frecuencia lo ha implementado.</p>	
<p>4- En caso de haber utilizado los alimentos fuente de soja como alternativa al tratamiento de la menopausia, ¿Cuáles fueron los resultados obtenidos?</p>	<p>4.1- Resultados positivos x <input type="checkbox"/></p> <p>4.2- Resultados negativos <input type="checkbox"/></p> <p>4.3- No se encontraron resultados <input type="checkbox"/></p>
<p>5- Si contestó que nunca utilizó derivados de soja en la primer pregunta, ¿Recomendaría su uso para los síntomas de la menopausia?</p>	<p>7.1- Si <input type="checkbox"/></p> <p>7.2- No <input type="checkbox"/></p>
<p>6- ¿cuál es su opinión acerca del uso de alimentos fuente de soja para tratar los síntomas de la menopausia?</p>	<p>Respuesta: _Si se consumen en dosis adecuadas son una alternativa para el tratamiento. _____</p>

