

**LINDOR**
AUSONIA

SALUD >

Así cambia el cuerpo de la mujer en cada década. ¿Y qué?

Ni las arrugas de los 30 o las roturas de huesos de los 50 pueden arruinar lo que está por venir: su pico de felicidad

SALOMÉ GARCÍA

14 DIC 2015 - 09:48 CET



Nadie se baña dos veces en el mismo río. Lo dijo Heráclito allá en la Grecia Antigua. Parafraseándolo, podríamos afirmar que nadie tiene la misma anatomía a los 20 que a los 30 o a los 50 años. Al menos, sin un buen cirujano plástico, un generoso presupuesto para medicina estética, cosméticos y odontólogos y tiempo para hacer deporte. Ahí está Madonna, como vivo ejemplo. O Brad Pitt. Pero nos vamos a centrar en el caso de las féminas. Sometidas a los avatares del paso del tiempo, el cuerpo se irá modificando paulatinamente de una manera diferente a la masculina. Sepa cómo y por qué.

A los 20: curvas y sexualidad

Infecciones de vagina. Es la edad en la que empezamos a tomarnos en serio lo del deporte, con sus hondos beneficios y [varionintas consecuencias](#). "La humedad a causa del sudor en la región vaginal aumenta el riesgo de

f 🐦 20





Ciclos regulares. Las menstruaciones empiezan a llegar cíclicamente.

Es también la época dorada del deseo sexual: siempre (o casi) apetece. Sobre todo si pasa la década en [estado de soltería](#). El psicólogo Dietrich Klusmann, de la Universidad de Hamburgo-Eppendorf (Alemania), demostró en 2002 en su informe [Sexual Motivation and the duration of partnership](#) (*Motivación sexual y duración de la pareja*) que la actividad sexual con una relación estable disminuye a la vez que aumenta su necesidad de cariño.

Las menstruaciones empiezan a llegar cíclicamente. Es también la época dorada del deseo sexual: siempre (o casi) apetece

Se perfilan las curvas. La estabilización hormonal puede traducirse

en pequeñas acumulaciones de grasa en el pecho, las caderas o los muslos, para dar lugar a la silueta típica de mujer, más redondeada que la adolescente. "Es un proceso natural: el tamaño del tejido adiposo se incrementa durante la edad adulta y se distribuye, fundamentalmente, de modo subcutáneo", explica la doctora Jiyoung Kim en su artículo [Long noncoding RNAs in diseases of aging](#).

La vulva adelgaza. Un estudio de [Women's Health](#) y el Congreso Americano de Ginecólogos y Obstetras reveló que en esta década los labios mayores pierden algo de grasa y se aprecian más finos. La lubricación funciona al 100%.

La piel jura venganza. Irse de fin de semana con las amigas a la playa y tomar el sol como si no hubiera un mañana tiene consecuencias. No a corto plazo, pero cada exposición deja una huella en la capacidad de producir melanina y en la capacidad de los fibroblastos para producir colágeno y elastina. "Los excesos de los 20 se traducen en manchas y arrugas a los 40, aunque cada vez hay más jóvenes que vienen a la consulta preocupadas por protegerse antes de los 30", relata la dermatóloga Isabel Aldanondo, del [Grupo Pedro Jaén](#).

A los 30: arrugas y muchos cuidados

Acné imbatible. El 35,2% de las mujeres mayores de 30 años sufre acné, señala Christin Collier en su estudio [La prevalencia del acné en adultos de 20 años y mayores \(2008\)](#). El estrés y la contaminación que taponan los poros son los principales culpables. "Lo ideal es mantener los poros desobstruidos para que el exceso de sebo salga sin problemas y no se infecte. Para ello se recomienda lavar el rostro mañana y noche con un gel purificante con ácido salicílico", explica Mercedes Abarquero, directora científica de [Vichy](#).

Cambia el pecho. Según el Instituto Nacional de Estadística, [las españolas se estrenan en la maternidad a los 31 años](#). Con el embarazo y la lactancia, el pecho sufre fluctuaciones de volumen y tiende a caer. Los otros factores que influyen en la pérdida de turgencia, según Antonio de la Fuente, jefe de la Unidad de Cirugía Plástica del [Hospital Ruber Internacional](#) y director del departamento de Cirugía Plástica de Clínica de la Fuente, son la pérdida o ganancia de peso exagerada ("se dilatan los tejidos, lo que deriva en flacidez") y la [realización de ejercicio sin sujetador](#).

Problemas dentales. Las abuelas decían que cada hijo cuesta un diente. Razón no les faltaba. Entre el 60% y el 75% de las gestantes sufren gingivitis, como señala la [Asociación Americana de Odontólogos](#) en su informe *Access, Prevention and Interprofessional Relations. Women's oral health issues* (2006). "Los cambios hormonales incrementan la permeabilidad de los vasos sanguíneos. Esto ocasiona hinchazón y sangrado de las encías y facilita la entrada de bacterias que pueden provocar una infección", advierte Xavier Calvo, odontólogo periodoncista y asesor médico de [Dentaid](#). Su sugerencia es extremar la higiene durante la gestación.

Los cambios hormonales incrementan la permeabilidad de los vasos sanguíneos. Esto ocasiona hinchazón y sangrado de las encías y facilita la entrada de bacterias que pueden provocar una infección

XAVIER CALVO, ODONTÓLOGO

Descoloramiento. Con hijos o no, lo cierto es que en la treintena los





Ya no es tan fácil adelgazar. Si encima usted no es deportista o come mucho y mal, es posible que empiecen a aparecer redondeces en zonas como el abdomen, lo glúteos, los brazos o los muslos. En un estudio de [Forza Supplements](#), las encuestadas situaban los 38 años como la edad fatídica en la que, si no hay cuidados específicos, se pierde la batalla contra la balanza.

Adiós, mofletes. Si a los 15 el rostro muestra unas mejillas orondas y la barbilla afilada (el llamado triángulo de la juventud), a los 30 se invierte el relieve. "Intervienen dos factores: se pierde grasa del pómulo y la gravedad tira de los tejidos hacia abajo. El resultado son arrugas en forma de triángulo, como el arco nasogeniano [los surcos a ambos lados de la boca]", explica el doctor [Moisés Amselem](#), miembro de la Sociedad Española de Medicina Estética. Puede que también se multipliquen las patas de gallo, pero no se lo tome a mal: [las arrugas, si son de reír, quitan años](#), como ya nos explicó la doctora Elia Roó, directora de la [Clínica Clider](#), de Madrid, y coordinadora del Grupo Español de Dermatología Estética y Terapéutica de la [AEDV](#).

A los 40: adiós a la maternidad

¿Madre? Misión (casi) imposible. "La maternidad pasados los 45 es factible, pero casi siempre con [reproducción asistida](#). A partir de los 40 años, la probabilidad de una mujer para tener un bebé de manera natural es inferior a un 5%. Además, los hijos tienen más riesgo de padecer enfermedades, ya que los óvulos no tienen la misma calidad que cuando se es más joven", explica Isabel Santillán, directora médica de [Clínicas Eva](#).

A partir de los 40 años, la probabilidad de una mujer para tener un bebé de manera natural es inferior a un 5%

ISABEL SANTILLÁN, DIRECTORA MÉDICA DE CLÍNICAS EVA

Calvicie, en femenino. Hacia los 48 años, el 25% de las mujeres sufre alopecia difusa femenina. No hay una calva evidente [como les sucede a los hombres](#), pero se entrevé el cuero cabelludo. "El grosor de cada pelo pasa de 0,06 mm a 0,03 mm o menos. Además, hay más folículos pilosos en fase telógena (caída) que en fase anágena (crecimiento)", explican desde [Instituto Médico Láser](#). Las razones pueden ser genéticas, hormonales o medioambientales. Según las causas, se puede tratar con láser, factores de crecimiento plaquetario, mesoterapia o carboxiterapia.

A los 50: roturas y caídas

Fragilidad ósea. La bajada de estrógenos en la menopausia causa una inevitable pérdida ósea. La [Fundación Nacional para la Osteoporosis de EE UU](#) lo resumen en pocas palabras: "Aproximadamente una de cada dos mujeres mayores de 50 se romperá un hueso debido a la osteoporosis. De hecho, el riesgo para una mujer de fracturarse la cadera a esta edad equivale a la suma del riesgo por cáncer de mama, útero y ovario". El 15 % de las caucásicas es intolerante a la lactosa. Si no se pueden obtener los [1.000 miligramos diarios de ese mineral](#) con los lácteos, su recomendación es recurrir a pescados de espina blanda, como las sardinas, tofu o, directamente, con suplementos. También se recomienda aumentar la ingesta de magnesio, necesario para una buena síntesis del calcio.

Kilos de más. En esta década las damas tienen que bregar con otros efectos secundarios del postclimaterio (periodo posterior a la [menopausia](#), que suele suceder a los 50 años): apatía sexual, decaimiento anímico, insomnio, aumento de peso y de la grasa corporal y pérdida de masa muscular. Según un [estudio](#) realizado por el grupo NC Salud, la media de Índice de Masa Corporal de la española durante la menopausia es de 28,81 (sobrepeso). "Y los niveles de grasa corporal a esta edad deben estar por debajo del 35%. Pero la media en España alcanza el 39,13%. Esto se debe a que los ovarios dejan de producir estrógenos y el tejido adiposo blanco se convierte en la principal fuente de estas hormonas. De ahí la tendencia del organismo a aumentar su porcentaje", apunta Carlos Fernández, su director médico. El deporte es un modo de contener el aumento de grasa y evitar la pérdida de masa ósea y muscular, según el [American Council of Exercise](#).

Rostro maduro. La piel se afina, pierde firmeza y se vuelve seca, debido a la menor producción de colágeno y al



20



[del Pozo](#). Su recomendación es extremar la higiene y realizar dos limpiezas bucales al año para mantener la placa bajo mínimos.

A los 60: disfrute

El baile hormonal ha concluido. Y acepta su cuerpo tal como es. Los orgasmos son más débiles y la lubricación menos intensa, pero ha ganado (y mucho) en el conocimiento de sus propios anhelos, como subraya la psicóloga y sexóloga Raquel García Romeral. "El desconocimiento sobre la sexualidad en estas franjas de edad alimenta ciertos mitos y tabúes, que pueden conllevar que la vivencia erótica de estas personas se mueva entre la culpa y la vergüenza por lo experimentado, además de cierta incompreensión por parte de la sociedad, la familia o las instituciones". advierte. Evítelo, como ya hacen el 37,4% de las mujeres en España, que se declaran sexualmente activas a partir de los 60, según [The Journal of Sexual Medicine](#). Las migrañas mejoran en un 67% de los casos, como documenta [Migraine Research Foundation](#). Y la [reducción de los niveles de estrógenos](#) provoca una disminución del tamaño de los folículos pilosos corporales. Es decir: puede despedirse de la molesta depilación. Además, su pico de felicidad está a la vuelta de la esquina, pues según un [estudio británico de la Oficina Nacional de Estadística](#) es a los 70 años cuando la dicha nos inunda con más fuerza que nunca.

BuenaVida
177 033 Me gusta

Me gusta esta página Compartir

Sé el primero de tus amigos en indicar que le gusta esto.

ARCHIVADO EN:

Envejecimiento población · Problemas demográficos · Mujeres · Belleza · Demografía · Bienestar · Estilo vida · Salud · Sociedad

MÁS INFORMACIÓN



Me duele la cabeza, ¿voy al médico o será una tontería?



La última locura americana: 'detox' íntimo

¿VIVES CON DIABETES?
AHORA PUEDES HACERLO SIN PINCHARTE*
FreeStyle Libre ¡YA DISPONIBLE!

*Escanear el sensor no requiere lancetas.
CPS: 2024-PS-CAM

Abbott

VÍDEOS

NEWSLETTERS





Los 'descuidos' más famosos de los 'realities'



Tom Hiddleston negocia convertirse en el nuevo James Bond
GREGORIO BELINCHÓN



Hablan los muertos de Hezbolá
NATALIA SANCHA



LO MÁS VISTO EN...

» Top 50

EL PAÍS

Twitter

Verne

BuenaVida

5 cosas que nunca han de hacerse antes o después de tener sexo

¿Un mes sin sexo? Así responde su cuerpo

Tres ingredientes que no debería añadir al café

7 cosas ricas de las que comer toneladas sin que se entere la báscula

Dime en qué zona de tu cara tienes un grano y te contaré una milonga

Mi novio no es mi mejor amigo. ¿Algún problema?

Catorce errores frecuentes en la ducha

A la cama, siempre con calcetines

Me puse a ordenar la casa como un japonés y acabé llamando a mi madre

En cuestión de sexo, ¿calidad o cantidad?



Me gusta esta página Compartir

A 30 amigos les gusta esto.

Y ADEMÁS...



La foto de Bar Refaeli embarazada y sin maquillar que triunfa en internet (HUFFINGTON POST)



Aventura ártica en Groenlandia e Islandia (EL PAIS VIAJES)



“Pido perdón a mi marido por haberle sido infiel hace 13 años” (CADENA DIAL)



La foto de Selena Gómez que ha provocado su veto en China (CADENA SER)

CONTENIDO PATROCINADO



12 Alimentos Que Ayudan a Prevenir El Envejecimiento (BELLA Y SALUDABLE)



Si te gusta el vino, debes saber esto (VIGNERONS)



El secreto detrás del coste de las gafas graduadas (YOROKOBU)



10 destinos originales para visitar este verano (TRIVAGO)

recomendado por

COMENTARIOS (20)

< Normas

384 hoteles alrededor del mundo

RESERVA AHORA

© EDICIONES EL PAÍS S.L.
 Contacto | Venta | Publicidad | Aviso legal | Política cookies | Mapa | EL PAÍS en KIOSKOyMÁS | Índice | RSS

