



Salud Femenina

Menopausia: ¿Sabe cuáles son sus síntomas?



■ Menopausia: Cambios hormonales en la mujer ¿qué debemos saber?

La menopausia es el momento que marca el final de los ciclos menstruales, es un proceso natural que ocurre en las mujeres. La palabra menopausia proviene del griego mens, que significa “mensualmente”, y pausi, que significa “cese”. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se define a la menopausia natural o fisiológica como el “cese permanente de la menstruación, determinado de manera retrospectiva después de 12 meses consecutivos de amenorrea, o ausencia de menstruación, sin causas patológicas”.

La edad promedio en que se produce la menopausia es a partir de los 50 años y tiene relación con el término de las menstruaciones o periodos de ovulación. Al suceder este cambio o el acercarse a ese momento, está relacionado con importantes cambios hormonales. **La menopausia** se completa una vez pasado un periodo de un año sin menstruaciones.

■ ¿Qué es el climaterio y la menopausia?

El periodo de tiempo anterior, a la menopausia, se conoce como perimenopausia o climaterio, transición a la menopausia. Este periodo se puede extender por 10 años. En relación con este punto, se puede decir que son todos aquellos cambios menores o sutiles, como periodo menstrual irregular, sudoración, calores corporales, pérdida de memoria, cambios en el estado de ánimo y en la libido, y también resequeidad vaginal.



■ ¿Qué sucede con mi cuerpo?

- Disminución en la producción hormonal.
- Falla la producción de progesterona y se hacen presentes síntomas que caracterizan el cuadro de hiperestrogenismo relativo, que es una condición que aumenta la posibilidad de sangrado menstrual, miomas, y distintos tipos de cáncer.
- Disminución de la producción estrogénica con el inicio de los síntomas climatéricos característicos.
- Carencia total de estrógenos con aumento de la hormona folículo estimulante (FSH) y mayor riesgo de padecer enfermedad cardiovascular y osteoporosis (Yabur A., 2006).

En relación con los puntos anteriores, es importante tener calma y tranquilidad. Usted si se encuentra a pocos años de vivir estos cambios, solo debe tener un seguimiento con su médico y estar informada de que la transición es normal. Por lo general, no suceden todos los malestares mencionados y a cada mujer lo asimila de manera distinta.

Los expertos recomiendan para enfrentar los procesos de cambios que suceden con la menopausia, mantener el hábito de realizar ejercicio, con ello previene el aumento de peso. Esto es muy importante, ya que se ha demostrado que en esta etapa aumentan los riesgos cardiovasculares en mujeres.

Los signos y síntomas pueden variar entre mujeres. Lo más probable es que experimente irregularidades en los períodos menstruales antes de que se terminen.

- Periodos menstruales irregulares.
- Sequedad vaginal.
- Cambios de temperatura corporal, escalofríos.
- Sudores nocturnos.
- Cambios en estados de ánimo.
- Aumento de peso.
- Piel seca.



Existen muchos tratamientos disponibles que van desde ajustes en el estilo de vida o tratamientos no farmacológicos hasta terapias hormonales.

■ Tratamiento no farmacológico

- Disminuir el consumo de grasas saturadas.
- Evitar el consumo de azúcares refinados.
- Aumentar la ingesta de fibra y agua.
- Consumir una adecuada cantidad de calcio y vitamina D.
- Control del peso e índice de masa corporal (IMC).
- Hacer ejercicio aeróbico, por lo menos 30 minutos, 3 veces a la semana.
- Evitar el alcohol y las bebidas que contengan cafeína.
- No fumar.

La menopausia es un proceso normal, que se puede llevar bien considerando algunos de los puntos anteriormente mencionados.

Si usted comienza a vivir esta etapa, no debería angustiarse, ya que los avances médicos y de investigación han dado saltos muy grandes desde que se comenzó a estudiar este proceso, por lo cual su calidad de vida no se verá afectada y, como dicen, es una etapa, la tercera etapa de la vida femenina.

**El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento o medicamentos que hayan sido recetados.*



■ Referencias

Ministerio de Salud de Chile <https://www.minsal.cl/sites/default/files/files/OTCLIMATERIOinteriorValenteindd04022014.pdf>

Arteaga Urzúa, Eugenio. (2016). Menopausia y riesgo cardiovascular. *Revista médica de Chile*, 144(11), 1375-1376. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872016001100001>

Yabur, Juan Antonio. (2006). La menopausia puesta al día. *Gaceta Médica de Caracas*, 114(1), 1-12. Recuperado en 22 de abril de 2021, de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0367-47622006000100001&lng=es&tlng=es

Vazquez J, Morfin J, Motta E. Estudio del climaterio y la menopausia. Colegio Mexicano de Especialistas en Ginecología y Obstetricia, A.C. Actualización: marzo 2010

Torres Jiménez, Ana Paola, & Torres Rincón, José María. (2018). Climaterio y menopausia. *Revista de la Facultad de Medicina (México)*, 61(2), 51-58. Recuperado en 22 de abril de 2021, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422018000200051&lng=es&tlng=es

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/menopause/symptoms-causes/syc-20353397>



Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccione marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR