



Salud femenina

## Siete mitos sobre la menopausia



## ■ Siete mitos sobre la menopausia

La **menopausia** es un proceso natural en la vida de la mujer que se caracteriza por el cese de la **función ovárica** durante un año y la disminución de los niveles hormonales. Marca el fin de **los ciclos menstruales** y, por tanto, de la **fertilidad**.

Se la asocia con síntomas que alteran la calidad de vida y riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles a mediano y largo plazo, las que pueden aumentar la morbilidad y mortalidad temprana.

Esta etapa suele estar rodeada de mitos y desinformación. En este artículo, desmitificaremos algunas de las creencias erróneas más comunes y aclararemos las verdades que todas las mujeres deberían conocer.

- **Mito 1: La menopausia es una enfermedad**

Falso. Se trata de una parte normal del envejecimiento femenino.

- **Mito 2: La menopausia ocurre a la misma edad para todas las mujeres**

Falso. La edad en que una mujer entra en la menopausia puede variar. La mayoría experimenta este cambio entre los 45 y 55 años, pero algunas pueden presentarla antes o después.

- **Mito 3: La menopausia significa el fin de la vida sexual**

Falso. Si bien los cambios hormonales pueden afectar la libido y lubricación vaginal, existen soluciones disponibles, como terapia hormonal y lubricantes, que ayudan a mantener una vida sexual saludable.



- **Mito 4: Todos los síntomas de la menopausia son inevitables**

Falso. Aunque muchas mujeres experimentan síntomas como sofocos, cambios de humor y sudoración nocturna, no todas los padecen en la misma medida. Cambios en el estilo de vida y tratamientos con estrógenos y antidepresivos en dosis bajas pueden aliviarlos.

- **Mito 5: La menopausia provoca aumento de peso**

Falso. Esta etapa puede estar relacionada con cambios en la distribución de la grasa corporal, pero no significa que todas las mujeres ganarán peso. Mantener una dieta equilibrada y realizar ejercicio regular puede ayudar a controlar el peso.

- **Mito 6: No necesitas cuidar la salud ósea después de la menopausia**

Falso. Después de la menopausia, las mujeres tienen mayor riesgo de pérdida ósea y osteoporosis. Es importante mantener una ingesta adecuada de calcio y vitamina D, así como practicar actividad física regularmente para mantener huesos fuertes.

- **Mito 7: La menopausia no tiene beneficios**

Falso. Muchas mujeres se sienten liberadas por no tener que pensar en la prevención del embarazo y descubren que los síntomas premenstruales como la distensión abdominal, dolores de cabeza y cambios en el estado de ánimo se reducen significativamente, una vez que alcanzan la posmenopausia.

## ¿Qué debes saber sobre la menopausia?

Esta etapa puede traer consigo desafíos, pero también oportunidades para una vida saludable y plena. La educación y el apoyo son fundamentales para enfrentarla con confianza y bienestar.

Si tienes preguntas o preocupaciones acerca de la menopausia, no dudes en hablar con tu médico o ginecólogo, quienes pueden brindarte orientación y opciones de tratamiento adecuadas para tu situación individual.

Recuerda que cada mujer es única y su experiencia con la menopausia también lo es.

*\*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 medicamentos que hayan sido recetados*



## ■ Referencias

- Carter AE, Merriam S. Menopause. Med Clin North Am. 2023;107(2):199-212.
- Opoku AA, Abushama M, Konje JC. Obesity and menopause. Best Pract Res Clin Obstet Gynaecol. 2023;88:102348.
- Ye L, Knox B, Hickey M. Management of Menopause Symptoms and Quality of Life during the Menopause Transition. Endocrinol Metab Clin North Am. 2022;51(4):817-836.
- Baquedano L, Fasero M, Gabasa L, et al. What do Spanish women know about menopause? COMEM study. J Obstet Gynaecol. 2022;42(5):1448-1454.
- "The 2022 Hormone Therapy Position Statement of The North American Menopause Society" Advisory Panel. The 2022 hormone therapy position statement of The North American Menopause Society. Menopause. 2022;29(7):767-794.
- Knight MG, Anekwe C, Washington K, Akam EY, Wang E, Stanford FC. Weight regulation in menopause. Menopause. 2021;28(8):960-965.
- Scavello I, Maseroli E, Di Stasi V, Vignozzi L. Sexual Health in Menopause. Medicina (Kaunas). 2019;55(9):559.
- ¿Cuáles son los tratamientos para otros síntomas de la menopausia?. <https://espanol.nichd.nih.gov/salud/temas/menopause/informacion/tratamientos>
- Menopause. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/menopause/diagnosis-treatment/drc-20353401>
- Menopausal Hormone Therapy and Cancer Risk. <https://www.cancer.org/cancer/risk-prevention/medical-treatments/menopausal-hormone-replacement-therapy-and-cancer-risk.html>



# Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccione marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR