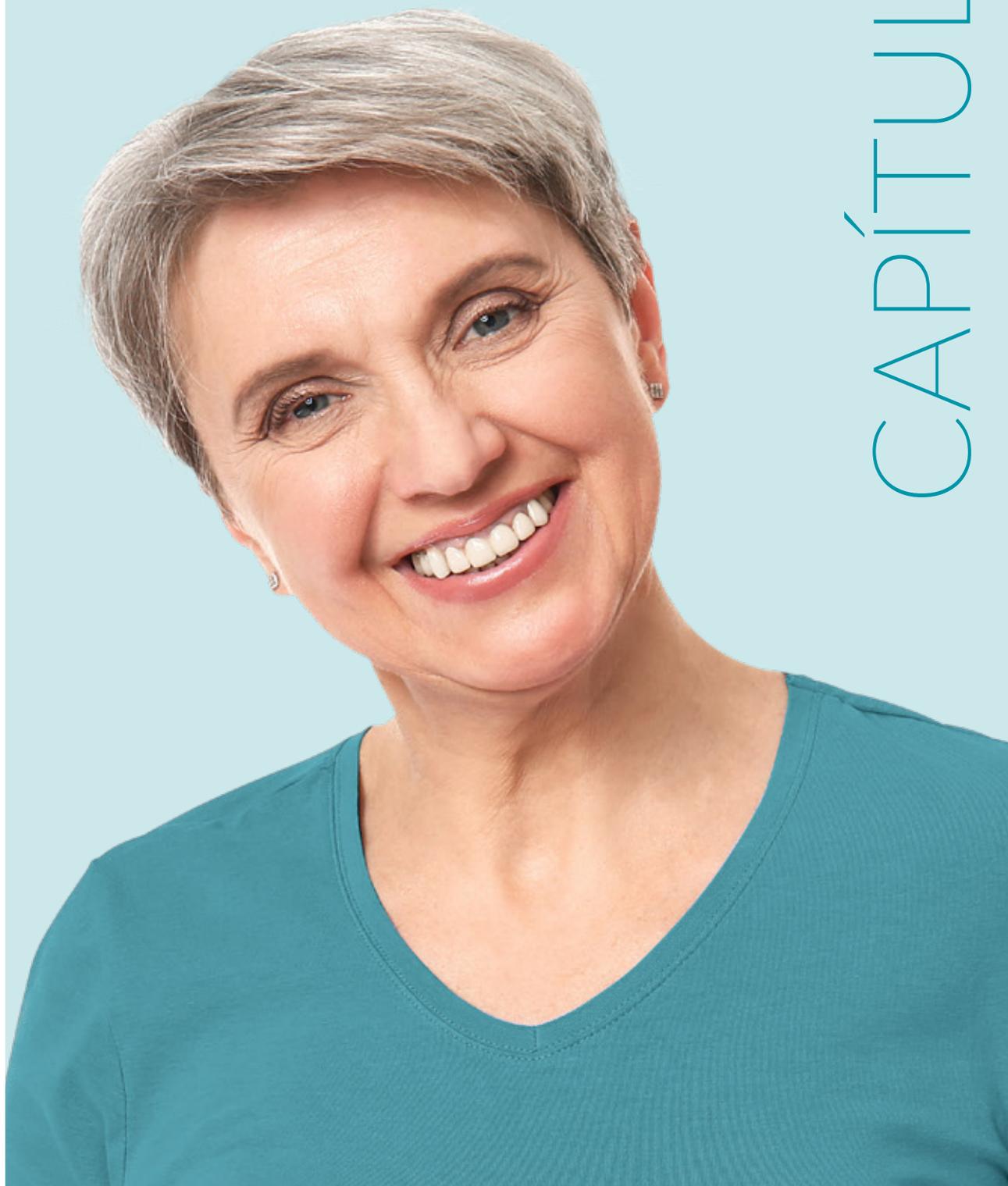


¿Qué es la menopausia?
¿Cómo y cuándo empieza?

CAPÍTULO 1



Autora: Dra. Sonia Sanchez Mendez.

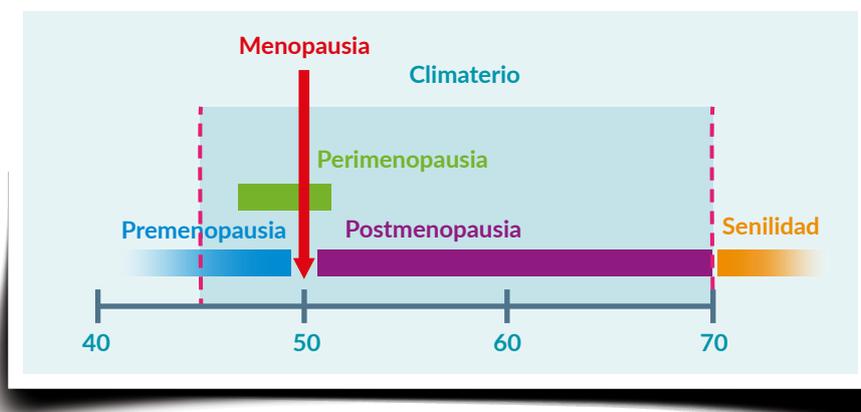
Médico Especialista en Obstetricia y Ginecología en el Hospital Universitari General de Catalunya



¿QUÉ ES LA MENOPAUSIA?

Si atendemos a la definición de la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM) es el “momento de la vida de la mujer caracterizado por el cese de la menstruación, y que inicia una etapa de la vida que se conoce como *CLIMATERIO*”.

Menopausia es la última regla de una mujer. Y no podremos diagnosticarla hasta que no haya pasado un año sin menstruación.

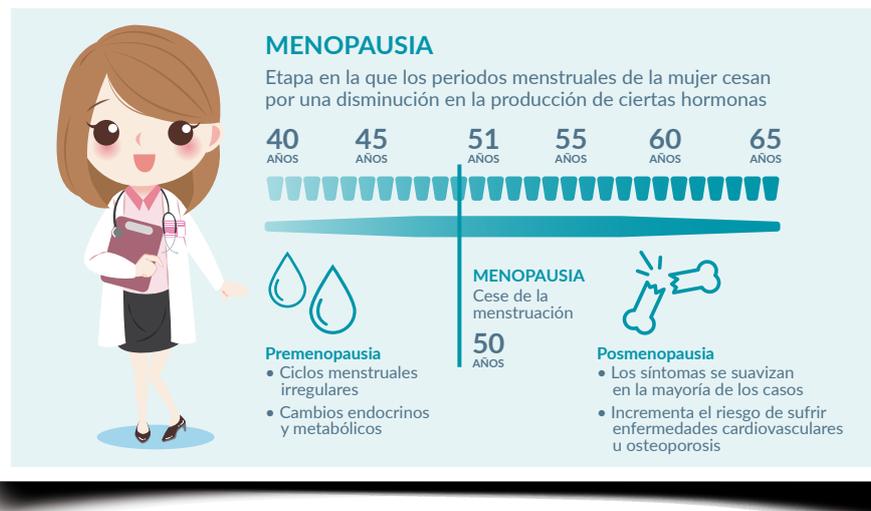


¿CÓMO Y CUÁNDO EMPIEZA LA MENOPAUSIA?

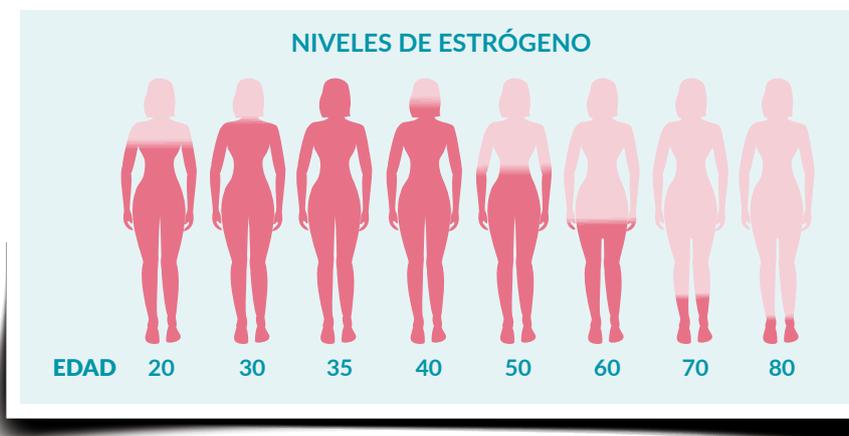
Sobre finales de la década de los 40, comienzan a aparecer algunos síntomas derivados de la disminución de estrógenos. La edad media de comienzo de la menopausia son los **51,4 años**. El rango de edad donde sobreviene la menopausia **oscila entre los 48 y los 54 años**. Es una etapa importante donde hasta un **80% de las pacientes presentan síntomas**.



En la perimenopausia y menopausia temprana (45 a 55 años) el descenso de niveles estrogénicos condiciona síntomas indeseables. Los principales son los **sofocos**, acompañados generalmente de **sudoración** (nocturna también), **palpitaciones**, **insomnio**, **problemas digestivos** (estreñimiento, gases...). Así mismo en la esfera emocional puede haber **irritabilidad y ánimo decaído así como disminución de la libido**. Todos estos cambios que algunas pacientes pueden notar de forma brusca impactan negativamente en su vida sociolaboral con un alto coste durante estos primeros meses o años.



Habitualmente se acortan los ciclos menstruales y la cantidad de regla suele ser menor (oligomenorrea). Conforme pasa el tiempo, hay mayor irregularidad, e incluso más falta de ovulación, que termina por ‘perder’ algún ciclo, y que la mujer experimente sangrados irregulares, que siguen a ‘baches’ de 2-3 meses de **amenorrea**. También en ese momento puede haber sangrados muy copiosos, asociados a otros síntomas como tensión mamaria severa, cefalea o hinchazón abdominal.



Además, no debemos olvidar la posible aparición de **síntomas más emocionales**, pero también molestos, como la **irritabilidad**, el **insomnio** o la **tristeza**. En esta etapa no es extraño que alguna mujer pueda referir **sofocos**.

¿CUÁNTO DURA LA TRANSICIÓN DE LA MENOPAUSIA O EL CLIMATERIO?

Para el ginecólogo es importante conocer cuando se han iniciado estos problemas pues la menopausia, entendiendo como la **falta de regla durante más de 1 año** sobrevendrá en una media de **2 años**. En el caso de **paciente joven** (por debajo de los 40 años), hay que confirmar además de la falta de regla durante más de 1 año, alteración analítica hormonal compatible.

Y **¿cuánto durará?** Depende. En cada mujer es variable. No obstante, el período medio de transición son unos **5 años**. El climaterio es una etapa de cambio. Es una etapa no que debiera estar cargada de negatividad pero es así porque hasta hace no muchos años la esperanza de vida de la mujer (y del hombre) con dificultad alcanzaba los 50 años. Está asociada a vejez, a final de la vida.

Sin embargo, actualmente esto no es así. **La llegada de la menopausia no es la llegada de la vejez**. Es el **inicio de una etapa “sin regla”** que de media puede durar más de 30 años (la esperanza de vida de la mujer en nuestro medio alcanza los 85 años).

Es importante ayudar a romper con esta imagen y reforzar la idea de inicio de nueva etapa, sin reglas y sin las incomodidades que esta supone.

Empoderar de información a las mujeres para que, en caso de sufrir los síntomas de manera intensa, consulten y puedan mejorar su calidad de vida.

The background is a solid teal color. It features several overlapping circles of varying sizes and shades of teal. A large circle is centered in the upper half, with a smaller circle overlapping its top-left edge. Below this, there are two more overlapping circles of different sizes, one to the left and one to the right, creating a layered, abstract design.

Todo lo que
te interesa
saber sobre
la menopausia

PATROCINADO POR:

DONNA *plus*[®]