

# Estado de ánimo en la menopausia y la aparición de síntomas emocionales

## CAPÍTULO 4

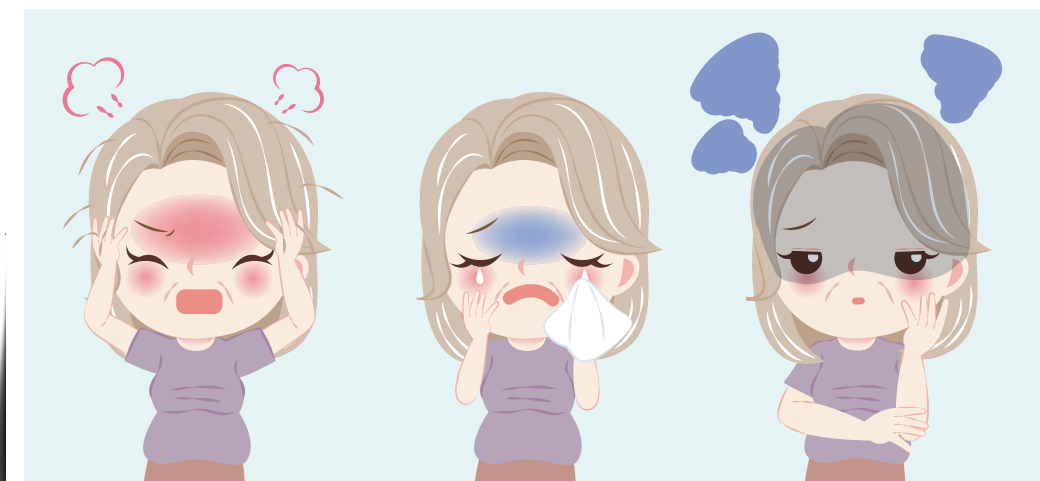


**Autora: Dra. Sonia Sanchez Mendez.**

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

## ESTADO DE ÁNIMO EN LA MENOPAUSIA

La **menopausia** es una etapa de transición en la vida de la mujer en la que dejamos atrás nuestra función reproductora. Este momento de cambio es interpretado por muchas mujeres como el inicio de su declive vital, de tal manera que los primeros síntomas físicos de la menopausia son interpretados como el pistoletazo de salida hacia el **ciclo de la vejez**. Esta creencia errónea y dañina sobre la menopausia, y los cambios físicos que experimenta la mujer, se suma al vaivén hormonal propio de este periodo. Como resultado de esta ecuación explosiva podemos encontrarnos consecuencias psicológicas de la menopausia tales como las **alteraciones en nuestro estado de ánimo**, siendo frecuente la aparición de síntomas de **ansiedad, depresión o irritabilidad**.

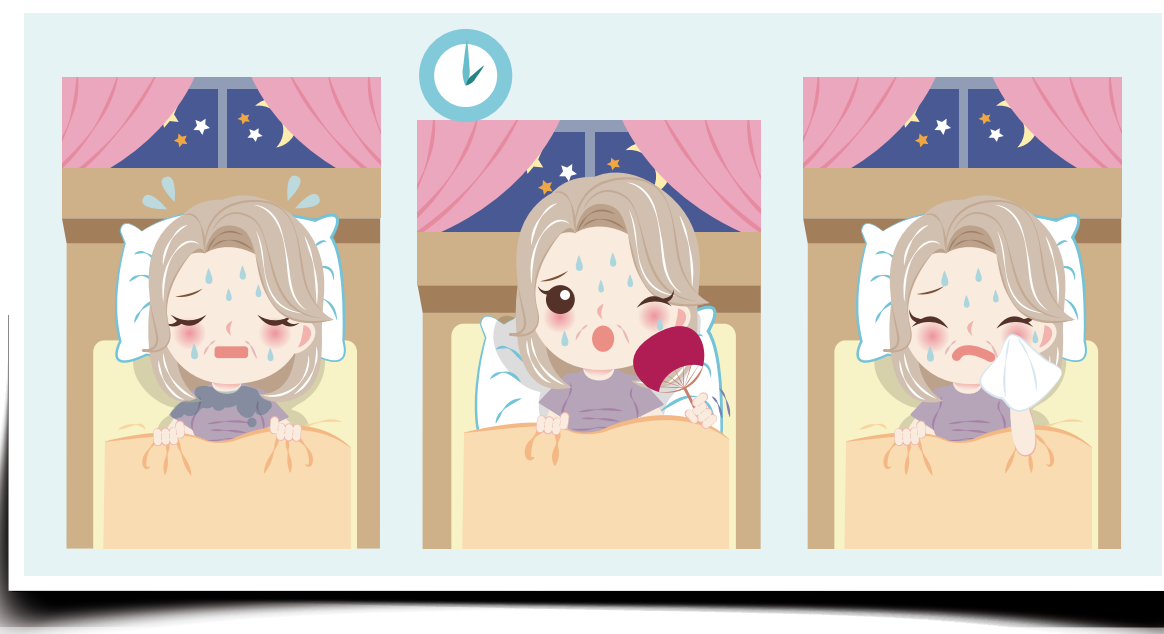


Si hablamos de **depresión** en la menopausia, es importante que tengamos en cuenta, en primer lugar, que durante este periodo se reduce la producción de estrógenos y progesterona y esto tiene consecuencias en nuestro estado de ánimo. Además, la manera que interpretamos y gestionamos esta fase de nuestra vida puede generarnos estados negativos y de profunda tristeza (tenemos la sensación de haber perdido parte de nuestra identidad como mujer).

En estos momentos de mayor fragilidad, es necesario estar muy atentas y **trabajar nuestra autoestima**, porque en muchos casos, durante la menopausia la mujer sufre un descenso de su autoestima debido a los cambios corporales, a la sensación de falta de control de síntomas físicos (sofocos, incontinencia urinaria, vértigos, etc.) y a la ausencia de apoyo o comprensión por parte del entorno próximo de la mujer.

## SÍNTOMAS EMOCIONALES EN LA MENOPAUSIA

Como comentábamos, a nivel emocional, también hay **trastornos del humor, irritabilidad, ansiedad**, incluso síntomas compatibles con depresión hasta en un 40% de pacientes, con **apatía, sensación de cansancio y pérdida de libido** (que se une con la parte física de disminución de la hidratación vaginal). Estos síntomas son más intensos durante la perimenopausia, primeros meses y años de menopausia. Generalmente el organismo se va adaptando a los bajos niveles de estrógenos y estos síntomas disminuyen o desaparecen. No todas sufrirán todos los síntomas de una manera terrible, ni dura para siempre, y además, existe remedio para esta condición, con nuestra ayuda.



**Lo más importante en esta etapa es informar y ayudar a resolver síntomas y no menospreciar la intensidad de los síntomas ni el impacto en la calidad de vida de nuestras pacientes.**

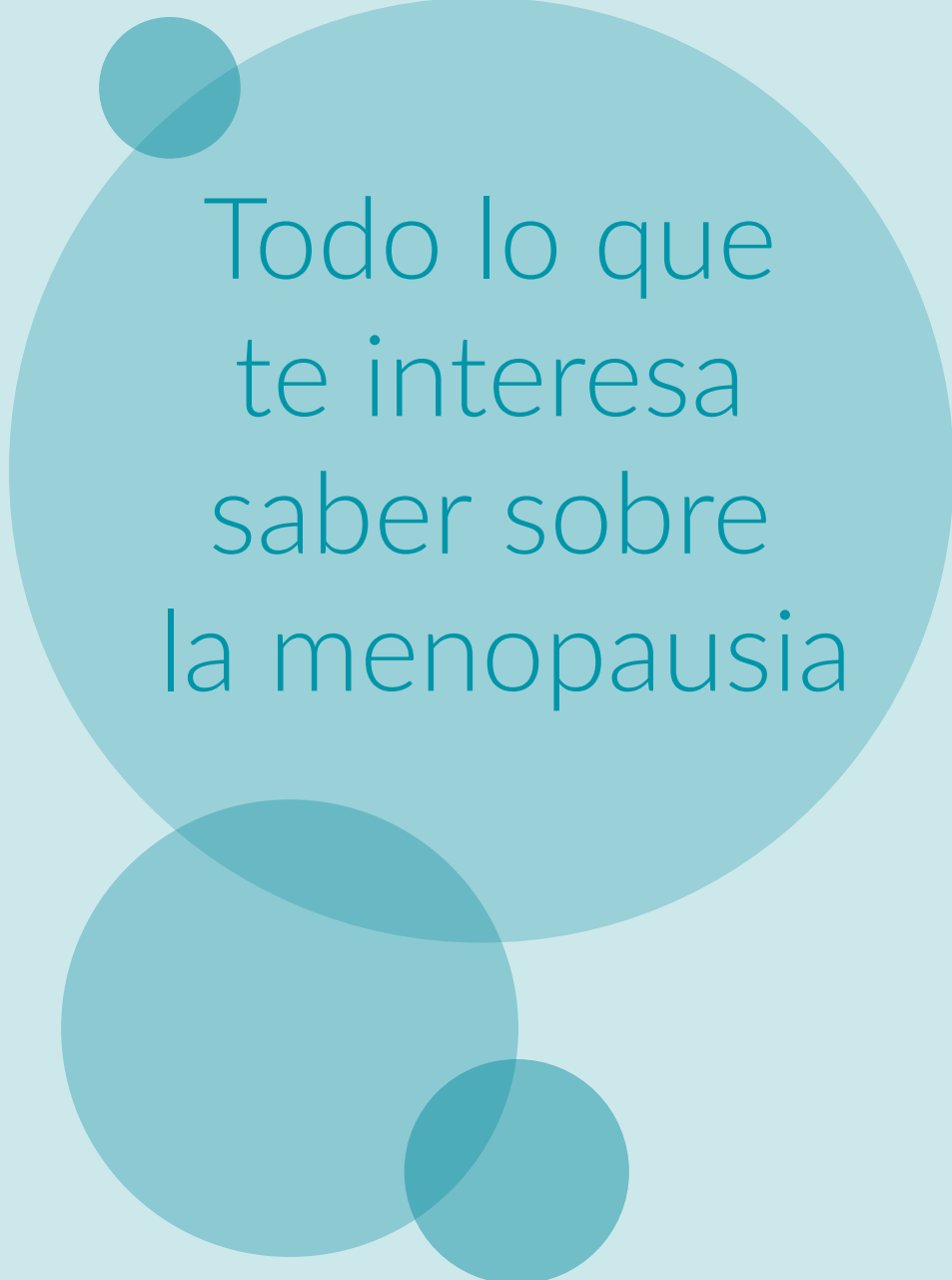
## SÍNTOMAS DE ANSIEDAD EN LA MENOPAUSIA

Por otro lado, la presencia de síntomas de **ansiedad** es habitual en las mujeres menopáusicas. Esta ansiedad suele ser producida debido a que la mujer genera **pensamientos anticipatorios de carácter negativos** sobre las consecuencias derivadas de los síntomas de la menopausia. Por ejemplo, piensan que no van a saber gestionar los bochornos y que el resto de personas se van a dar cuenta, se imaginan situaciones muy incómodas en las que otras personas se dan cuenta de su incontinencia urinaria, etc. Esta anticipación de consecuencias negativas y el sentimiento de “no poder controlarse en esa situación futura” provocan en las mujeres picos de ansiedad.

Por último, la incompreensión recibida por parte del resto de personas, **la no aceptación de esta etapa** como algo normal, y la **sensación de falta control emocional**, son algunas de las variables que suelen incidir en el aumento de esta irritabilidad.

### 9 CONSEJOS PARA MEJORAR TU ESTADO DE ÁNIMO DURANTE LA MENOPAUSIA. SI TE ENCUENTRAS EN ESTA SITUACIÓN, AQUÍ TIENES ALGUNOS CONSEJOS ÚTILES:

- 1 Infórmate de los síntomas físicos y psicológicos de la menopausia, esto **te ayudará a entender mejor lo que te pasa**.
- 2 Normaliza esta situación, es una parte más del ciclo vital y **sigue disfrutando de las actividades que te apasionan**.
- 3 **¡Tómate con humor los síntomas de la menopausia y deja la vergüenza a un lado!**  
Por ejemplo, ya que tenemos sofocos, aprovechemos para renovar nuestro vestuario y comprarnos prendas fresquitas y transpirables.
- 4 Habla con tus amigas de esta situación. Muchas de ellas estarán pasando por lo mismo y **pueden ofrecerte sus trucos y soluciones efectivas**.
- 5 Recuerda todo el valor que tienes y que no dependen de tu producción de óvulos. **¡Haz una lista de tus logros y aspectos positivos para que no se te olviden!**
- 6 **Practica técnicas de relajación** que te ayuden a reducir los estados de ansiedad o disminuir los momentos de enfado.
- 7 **Realiza ejercicio de manera periódica**. Esto fomenta la producción de serotonina mejorando nuestro estado de ánimo.
- 8 **Pide a tu familia comprensión y aceptación** de tus cambios de estado de ánimo. Solicítales ser tratada con respeto y empatía, y no recibir comentarios dañinos o negativos al respecto.
- 9 **Pide ayuda a profesionales**. Consulta con tu médico o acude al psicólogo y considera que necesitas un acompañamiento o ayuda para adaptarte a esta nueva situación.



Todo lo que  
te interesa  
saber sobre  
la menopausia

PATROCINADO POR:

**DONNA** *plus*<sup>®</sup>