

¿Cómo se manifiesta?

Los primeros síntomas son irregularidades menstruales y/o sofocaciones que se repiten durante varios ciclos hasta la desaparición completa de la menstruación. Estos síntomas aparecen hacia los 50 años, pero dependen especialmente de los antecedentes familiares (edad de la menopausia de la madre). A menudo la menopausia está acompañada de otros signos que obstaculizan la calidad de vida. Las sofocaciones se caracterizan por una sensación de calor en la parte superior del cuerpo acompañada de abundantes sudores, y por la noche provocan despertares frecuentes.

La sequedad cutánea ligada a la falta de estrógenos hace que la piel se vuelva más fina y más seca; y a veces está asociada a caída del cabello o a fragilidad en las uñas. Los problemas genitourinarios debidos al adelgazamiento de la mucosa vaginal producen dolor durante las relaciones sexuales (dispareunia). A menudo se observa un aumento de peso.

Finalmente pueden darse alteraciones del carácter, con cambios de humor, irritabilidad o ansiedad que pueden desembocar en una verdadera depresión.



Recuerde ...

La menopausia es un período bisagra en la vida de la mujer. Los síntomas y molestias pueden evitarse: pueden proponerse tratamientos que prevengan las complicaciones.

Preguntas prácticas

¿Son los síntomas de la menopausia inevitables? ¿Se trata de "un mal período" que hay que pasar?

No. Algunas mujeres no presentan signos muy marcados. Para el resto existen tratamientos que reducen los síntomas (sofocaciones, sequedad, etc.), ya que sin tratamiento se corre el riesgo de que las molestias persistan e incluso se agraven.

Habla con tu médico.

Campaña desarrollada gracias a:



la menopausia





no estás sola

¿Qué es?

La menopausia es un fenómeno normal que coincide con la parada definitiva de la menstruación en la mujer. La menopausia puede ser fisiológica en las mujeres de entre 45 y 55 años, y también deberse a la ablación de los ovarios (cirugía) o a su destrucción.

A menudo la menopausia está precedida de un período de transición denominado perimenopausia.

La menopausia es un fenómeno natural hacia los cincuenta años, pero puede sobrevenir precozmente hacia los treinta o más tardíamente hacia los sesenta. Teniendo en cuenta la enorme variedad de síntomas (inicio, duración, gravedad, etc.), cada mujer vive su menopausia de una manera muy diferente.

¿Cuáles son los riesgos y peligros sanitarios?

La menopausia a menudo es fuente de incomodidad, ya que conlleva cambios físicos y psíquicos importantes. Casi una de cada dos mujeres sufre problemas de sudoración o sofocaciones, sobre todo de carácter nocturno.

Además, la carencia hormonal y la ausencia de un tratamiento hormonal sustitutivo pueden producir complicaciones cardiovasculares (hipertensión arterial, hipercolesterolemia) y óseas (osteoporosis y fracturas).

¿Cuáles son los mecanismos que la producen?

El cese del funcionamiento de los ovarios implica la interrupción de la fabricación de hormonas femeninas (estrógenos y progesterona), con las repercusiones físicas sobre senos, nalgas, pubis y vagina que esto conlleva. Además, la ausencia de menstruación y la modificación del ciclo hormonal inducen cambios importantes sobre la pared vaginal (que se vuelve más delgada) y la vagina (que se vuelve menos ancha, menos larga y menos elástica). La falta de hormonas también provoca problemas psicológicos de importancia variable.

¿Hay una prevención posible?

Se aconsejan unas reglas de higiene cotidiana unidas a la práctica de una actividad física regular y a una alimentación equilibrada. Hay que priorizar algunos alimentos que garanticen, por ejemplo, un aporte diario de calcio suficiente y una reducción de las grasas (productos lácteos, yema de huevo para la vitamina D, sardinas, brócoli, etc.).

También es beneficiosa una alimentación más rica en fibras.

Hay que evitar el alcohol y el tabaco.