

Menopausia



La menopausia es una etapa natural en la vida de la mujer que marca el fin de los ciclos menstruales. Se diagnostica cuando han transcurrido doce meses consecutivos sin que la mujer tenga un período menstrual. La menopausia puede ocurrir entre los 40 y 50 años, pero la edad promedio es de los 51 años.

Causas

Durante la menopausia, los ovarios dejan de liberar óvulos y el cuerpo produce una menor cantidad de las hormonas estrógeno y progesterona. Los bajos niveles de estas hormonas son las causantes de los síntomas de la menopausia. En algunos casos, la menopausia puede ser causada por ciertos fármacos utilizados para tratamiento médico, como la quimioterapia o la terapia hormonal (TH) para el cáncer de mama.

Síntomas

Los síntomas de la menopausia pueden variar de una mujer a otra. La etapa previa, que puede constar de meses o años, es conocida como perimenopausia y podría extenderse entre 2 a 8 años. Los síntomas comunes de la menopausia incluyen:

- Periodos menstruales irregulares
- Sofocos
- Sudores nocturnos
- Sequedad vaginal
- Cambios del estado de ánimo
- Problemas de sueño

Complicaciones

Después de la menopausia, aumenta el riesgo de padecer ciertas enfermedades. Algunos ejemplos podrían ser:

- **Enfermedades cardíacas y de los vasos sanguíneos (cardiovasculares).** Cuando los niveles de estrógeno disminuyen, aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.
- **Osteoporosis.** Durante los primeros años después de la menopausia, es posible que se pierda densidad ósea a un ritmo rápido, lo que aumenta el riesgo de osteoporosis.
- **Incontinencia urinaria.** A medida que los tejidos de la vagina y de la uretra pierden elasticidad, se presenta una pérdida involuntaria de orina.
- **Función sexual.** Se pueden presentar molestias durante el acto sexual por la sequedad vaginal. Además, se puede presentar una reducción en el deseo sexual (líbido).
- **Aumento de peso.** Muchas mujeres aumentan de peso durante la transición menopáusica y después de la menopausia debido a que el metabolismo se torna más lento.



Tratamiento

La menopausia no requiere ningún tratamiento médico específico. Sin embargo, hay alternativas para aliviar los signos o síntomas que se pueden presentar.

- **Terapia hormonal:** La terapia con estrógeno es la opción de tratamiento más eficaz para aliviar los sofocos menopáusicos y puede ayudar a su vez en prevenir la disminución de la masa ósea. La dosis dependerá de cada mujer y su historial clínico. Sin embargo, la terapia hormonal durante períodos prolongados puede presentar algunos riesgos cardiovasculares y de cáncer de mama.
- **Medicamentos:** Además de los tratamientos habituales, existen otros medicamentos que pueden ayudar con los cambios en el estado de ánimo, los sofocos y otros síntomas. Entre ellos se incluyen ciertos antidepresivos, la clonidina (utilizada para la presión arterial), la gabapentina, y un medicamento anticonvulsivo que también ha demostrado eficacia en la reducción de los sofocos.
- **Estrógeno vaginal:** Para aliviar la sequedad vaginal, se puede administrar estrógeno directamente en la vagina usando una crema vaginal, un óvulo o un anillo.
- **Mantenga una alimentación equilibrada.** Consuma una variedad de frutas, vegetales, granos integrales. Reduzca el consumo de grasas saturadas, aceites y azúcares.



- **Ejercicio:** Realice ejercicios diariamente. También, puede hacer los ejercicios pélvicos de Kegel. Estos fortalecen los músculos de la vagina y el tejido pélvico.
- **Técnicas de relajación:** Practique respiraciones lentas y profundas cada vez que comience un sofoco. Trate de tomar 6 respiraciones por minuto y pruebe con yoga, taichí o meditación.

Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Health 787-641-9133

Referencias

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

Preparado por Educadores en Salud licenciados.

Revisado en abril 2024.

©First Medical Health Plan, Inc.