

## Cambios hormonales en las etapas de la menopausia y manejo de peso



La menopausia es una etapa natural en la vida de la mujer que marca el fin de los ciclos menstruales. Se confirma cuando han pasado doce meses consecutivos sin que ocurra un período menstrual. Aunque puede presentarse entre los 40 y 50 años, la edad promedio de inicio es alrededor de los 51 años.

### Información

Durante la menopausia, los ovarios dejan de liberar óvulos y el cuerpo produce menos estrógeno y progesterona. La disminución de estas hormonas es la principal causa de los síntomas asociados a esta etapa. En algunos casos, la menopausia puede ser inducida por ciertos tratamientos médicos, como la quimioterapia o la terapia hormonal (TH) utilizada en el cáncer de mama.

### ¿Cuáles son los cambios hormonales en las etapas de la menopausia?

#### Perimenopausia (Transición)

- Estrógeno:** Sus niveles se vuelven irregulares y, con el tiempo, tienden a disminuir.
- Progesterona:** Comienza a bajar de manera progresiva y constante.
- Hormona Foliculoestimulante (FSH):** Aumenta de forma marcada para intentar estimular unos ovarios que ya están perdiendo función.

#### Menopausia:

- Función ovárica.** Los ovarios dejan de liberar óvulos y la producción de hormonas sexuales cae a niveles muy bajos.

#### Posmenopausia:

- Estrógeno y progesterona.** Se mantienen en niveles muy bajos y estables.



### ¿Cuáles son las causas del aumento de peso en la menopausia?

Durante la menopausia, el aumento de peso puede deberse a varios factores. Los niveles bajos de estrógeno, la pérdida de masa muscular y la disminución del metabolismo hacen que el cuerpo tienda a acumular más grasa. Además, estos cambios pueden verse influenciados por el estilo de vida y la genética, lo que incrementa aún más la probabilidad de ganar peso durante esta etapa.

### ¿Qué complicaciones están relacionadas con el aumento de peso?

El aumento de peso durante la menopausia puede generar diversas complicaciones en la salud. Entre las más comunes se encuentran un mayor riesgo de desarrollar:

- Diabetes tipo 2
- Enfermedades cardiovasculares
- Problemas respiratorios

Estos efectos se relacionan con los cambios hormonales, la redistribución de la grasa corporal y otros factores propios de esta etapa.

### ¿Cómo prevenir el aumento de peso durante la menopausia?

Para prevenir el aumento de peso durante la menopausia, es útil adoptar hábitos que apoyen el metabolismo y la salud general.

- Alimentación saludable:** Una alimentación saludable que incluya más fibra, grasas saludables y proteínas magras, así como la reducción de bebidas azucaradas y evitar ayunos prolongados sin supervisión, puede ayudar a mantener un peso estable.

•**Actividad física:** Realizar entrenamientos de fuerza son importantes para la pérdida muscular y aumentar el metabolismo. Por otra parte, la actividad aeróbica como, caminar rápido durante al menos 150 – 200 minutos a la semana.

•**Estilo de vida:** Dormir lo suficiente, ya que la falta de sueño aumenta el riesgo de aumento de peso, controlar el estrés y realizarse evaluaciones médicas.



**Importante:** La perimenopausia es la etapa de mayor riesgo de aumento de peso, por lo cual, realizar estos cambios de manera temprana es importante para prevenir las complicaciones.

### Tratamiento

**Terapia de reemplazo hormonal (TRH):** Ayuda a aliviar los síntomas de la menopausia al reponer el estrógeno y la progesterona.

**Algunos de sus beneficios son:**

•**Salud ósea:** prevenir la osteoporosis y reduce el riesgo de fracturas.

•**Mejora la calidad de vida:** ayuda a mejorar los patrones de sueño, el estado de ánimo y la función cognitiva.



•**Salud vaginal:** Mejora la sequedad.

•**Salud de la piel:** Ayuda a mantener la elasticidad de la piel e hidratación.

◦**Sofocos y sudores:** Reducen significativamente la intensidad y la frecuencia.

### 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://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000894.htm>

<https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/womens-health/in-depth/menopause-weight-gain/art-20046058>

<https://espanol.womenshealth.gov/menopause>

Preparado por Educadores en Salud licenciados. Creado en abril 2026. ©First Medical Health Plan, Inc.