



Recurso informativo dirigido fundamentalmente a la población, el cual tiene como objetivo, promover, informar y educar sobre los problemas de salud que afectan a la comunidad; para llevar un estilo de vida saludable que permita a las personas elevar el nivel de conocimiento y control sobre su salud, evitando así la aparición de otras patologías.

MENOPAUSIA. INFORMACIÓN PARA PACIENTES





Es el momento de la vida de una mujer en el que sus periodos (menstruación) cesan. En la mayoría de los casos, se trata de un cambio corporal normal y natural que casi siempre ocurre entre los 45 y 55 años de edad. Después de la menopausia, una mujer ya no puede quedar embarazada.

Síntomas



En los meses o años conducentes a la menopausia (perimenopausia), es posible que experimentes estos signos y síntomas:

- ✚ Períodos menstruales irregulares
- ✚ Sequedad vaginal
- ✚ Sofocos
- ✚ Escalofríos
- ✚ Sudores nocturnos
- ✚ Problemas de sueño
- ✚ Cambios en el estado de ánimo
- ✚ Aumento de peso y metabolismo lento
- ✚ Afinamiento del cabello y piel seca

✚ Pérdida de volumen en los senos

Los signos y síntomas, incluidos los cambios en la menstruación, pueden variar entre mujeres. Lo más probable es que experimentes algunas irregularidades en los períodos menstruales antes de que se corten.

Causa

Durante la menopausia, los ovarios de una mujer dejan de liberar óvulos. El cuerpo produce una cantidad menor de las hormonas femeninas estrógeno y progesterona. Los menores niveles de estas hormonas causan los síntomas de menopausia.

Los periodos se presentan con menos frecuencia y eventualmente cesan. Algunas veces, esto sucede de repente. Pero casi siempre, los periodos cesan lentamente con el tiempo.

La menopausia se completa cuando usted no ha tenido el periodo por 1 año. Esto se denomina posmenopausia. La menopausia quirúrgica sucede cuando los tratamientos quirúrgicos ocasionan una disminución de estrógenos. Esto puede suceder cuando se extirpan ambos ovarios.

La menopausia puede algunas veces ser causada por fármacos utilizados para quimioterapia o terapia hormonal (TH) para el cáncer de mama.

Complicaciones

Después de la menopausia, el riesgo de padecer ciertas enfermedades aumenta. Por ejemplo:

- ✚ **Enfermedades cardíacas y de los vasos sanguíneos (cardiovasculares).**
- ✚ **Osteoporosis**
- ✚ **Incontinencia urinaria**
- ✚ **Función sexual**
- ✚ **Aumento de peso**

Tratamiento

Muchas mujeres no necesitan tratamiento para sus síntomas de menopausia. Quizá notes que tus síntomas desaparecen solos. O es posible que los síntomas no te resulten molestos. Si sus síntomas te molestan, consulta a tu médico o enfermera para conocer formas de aliviarlos. Juntos pueden encontrar el tratamiento ideal para ti. Algunas mujeres descubren que modificar sus hábitos de alimentación y hacer más actividad física puede ayudar. Para otras puede hacer falta algún medicamento que alivie sus síntomas.



Prevención

La menopausia es un buen momento para cambiar nuestro estilo de vida, si bien hay unos consejos generales que debe cumplir toda persona que desea contar con un buen estado de salud, durante la menopausia:

- ✚ Suprimir el alcohol y el tabaco
- ✚ Mantener una dieta rica en calcio
- ✚ Practica ejercicio de forma regular
- ✚ Controla la obesidad
- ✚ Ejercita y fortalece el suelo pélvico para prevenir pérdida de orina
- ✚ Evita la hipertensión arterial

- + controlar el colesterol

¿SABÍAS QUE...

- + Las primeras menciones sobre la mujer en la posmenopausia, se hallan en los papiros egipcios, en los que se señala a las mujeres menopáusicas como mujeres *blancas*, en contraposición a las *rojas* que eran las que menstruaban.
- + **Hipócrates** menciona en sus escritos el cese de las menstruaciones, así como **Aristóteles**, en el año 322 a.n.e., describió en su *Historia Animalium* que la menstruación cesa alrededor de los 50 años.
- + El **Corpus Hippocraticum** se refiere en forma ambigua, en el tratado sobre la naturaleza de la mujer, a un cuadro de amenorrea que tanto podría corresponder al climaterio, como a una amenorrea instalada durante la etapa fértil.
- + **Aecio de Amida** (siglo VI a.n.e.) refiere que la menstruación cesa nunca antes de los 35 años y hacia los 50 años.
- + Es decir, que ya desde la antigüedad hay coincidencia en estos 3 autores en cuanto a la fecha del cese de la menstruación.
- + **El Día Mundial de la Menopausia se celebra cada 18 de octubre**



Datos curiosos sobre la menopausia

- ✚ Si la menopausia ocurre antes de los 45 años de edad, esto se considera menopausia precoz. La menopausia prematura puede ocurrir debido a trastornos genéticos, enfermedades, tratamiento médico o cirugía.
- ✚ Los sofocos son por lo general el comienzo de la perimenopausia, esto puede ser causado por el desequilibrio hormonal.
- ✚ Solo el 10 % de las mujeres informan depresión, ansiedad u otras emociones negativas acerca de la menopausia.
- ✚ La **menopausia** es única para cada mujer, hay muchos factores como la dieta, los niveles de estrés de ejercicio, la genética y las perspectivas pueden influir en los síntomas.
- ✚ En las culturas donde las personas mayores son más respetadas y el envejecimiento se ve como una experiencia positiva, las mujeres tienen menos síntomas y problemas asociados con la menopausia.
- ✚ De acuerdo con una encuesta de Gallup de 1998, el 51 % de las mujeres posmenopáusicas de edades comprendidas entre 50-65 reportaron un mayor sentido de la felicidad que las mujeres de otros grupos de edad.
- ✚ **El tiempo promedio de los síntomas de la menopausia**, como sudores nocturnos y sofocos es de **7 años y medio**, pero este tiempo cambia de mujer a mujer.
- ✚ **El 70% de las mujeres sufren de irritabilidad y mal humor** durante esta etapa, tal como ocurre durante el embarazo, todo se debe al coctel de hormonas que está disminuyendo en el cuerpo. Se recomienda asistir al psicólogo en esta etapa, para

que le ayude a sobrellevar los cambios mentales que se están produciendo en el cuerpo.

CONSIDERACIONES FINALES

De forma general, el conocimiento de los elementos esenciales del climaterio y la menopausia, permite mirar con optimismo el futuro de las mujeres climatéricas, y confiar en que durante la menopausia es posible mantener una buena calidad de vida.

Si bien la menopausia marca el fin de una etapa muy linda de la mujer, también es el principio de un nuevo ciclo en donde el sexo se vive diferente, sin miedo a quedar en embarazo, y donde es probable que los hijos ya estén grandes y puedas volver a enfocarte en ti. Sabemos que muchos hablan **acerca de la menopausia** como si fuera una pesadilla, pero es decisión de cada mujer cómo lo vive. Trabaja en tu autoestima, haz más de eso que tanto te gusta, disfruta tu vida en pareja y habla sobre el tema sin vergüenza, esto no te está pasando solo a ti, ¡seguro tus amigas cercanas también lo están viviendo!

Bibliografía

- 1.- Enciclopedia Médica A.D.A.M. [Internet]. Johns Creek (GA): Ebix, Inc., A.D.A.M.; ©1997-2020. Menopausia; [actualizado 13 jul 2021]; [citado 15 jul. 2022]; [aprox. 5 p.]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000894.htm>
- 2.- Mayo Clinic [Internet] Obesidad. [actualizado 14 dic 2021], [citado 15 jul 2022]. Disponible en : <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/menopause/symptoms-causes/syc-20353397>
- 3.- Capote Bueno MI, Segredo Pérez AM, Gómez Zayas O. Climaterio y menopausia. Rev Cubana Med Gen Integr [Internet]. 2011 dic [citado 15 jul 2022] ; 27(4): 543-557. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252011000400013&lng=es.
- 4.- Lugones Botell M, Ramírez Bermúdez M. Apuntes históricos sobre el climaterio y la menopausia. Rev Cubana Med Gen Integr [Internet]. 2008 dic [citado 15 jul 2022]; 24(4). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252008000400016&lng=es.
- 5.- Mujeres al día. Datos curiosos sobre la menopausia. [Internet] 2013 [actualizado sept 14 2013]; [citado 18 jul 2022]. Disponible en: <https://www.mujeraldia.com/amp/salud/datos-curiosos-sobre-menopausia.html>
- 6.- OASH. Oficina para la Salud de la Mujer. Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU [actualizado 22 feb 2021]; [citado 15 jul 2022] <https://espanol.womenshealth.gov/menopause/menopause-treatment>