

# LA MENOPAUSIA algunos apuntes...

Dr. F. Javier García Pérez-Llantada

Cuando hablamos de algo debemos definir bien a qué nos estamos refiriendo. Menopausia es un periodo de la vida de una mujer, no es por tanto una enfermedad.

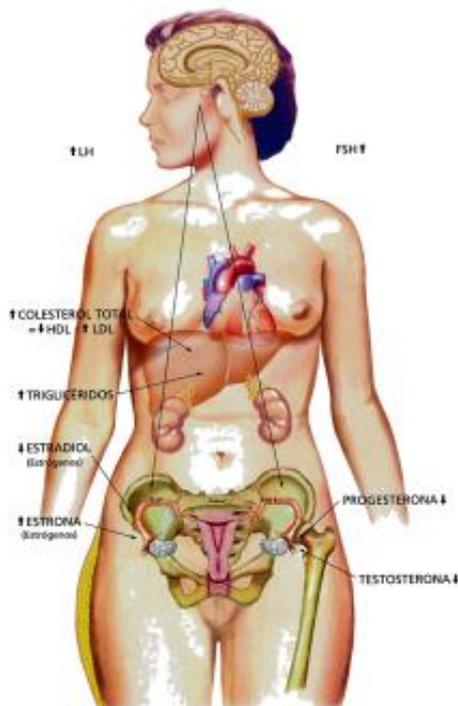
**La menopausia consiste en el cese permanente de la menstruación después de más de 12 meses y sucede de forma natural entre los 45 y los 55 años**, estadísticamente alrededor de los 50 años.

Aunque también existe la llamada **menopausia quirúrgica**, cuando por una enfermedad se extirpan ambos ovarios a cualquier edad, mientras se tienen aún periodos menstruales, o la **menopausia inducida por fármacos** (quimioterapia y hormonoterapia) o por tratamientos de radioterapia. Así mismo existe una **menopausia prematura** (anterior a los 44 años) producida por un cese del funcionamiento de los ovarios muchas veces producido por factores genéticos o por enfermedad autoinmune.

*La menopausia que se produce antes de los 44 años se denomina menopausia precoz o prematura y la que se produce después de los 55 años, se denomina menopausia tardía.*

**Es por tanto algo fisiológico y natural, aunque en muchas ocasiones (no siempre) se acompaña de unos síntomas físicos que pueden necesitar tratamiento.**

**Muchas veces el cese es repentino , pero en la gran mayoría de las mujeres se va produciendo de una manera progresiva (es lo que se denomina premenopausia). Es en esta época y en los primeros años de la menopausia cuando suelen aparecer una serie de síntomas que en muchas ocasiones necesitan asesoramiento y tratamiento médico.**



LA FSH Y LA LH SUBEN  
EL ESTRADIOL (E2) y LA PROGESTERONA BAJAN  
LA TESTOSTERONA BAJA  
EL COLESTEROL Y LOS TRIGLICERIDOS SUBEN

## Síntomas más frecuentes:

### **Cambios FÍSICOS**

Periodos menstruales irregulares  
Calores  
Sofocos  
Escalofríos  
Sudoración profusa  
Sequedad vaginal  
Sequedad de piel  
Caída del cabello  
Aumentos de peso  
Dolores osteoarticulares  
Pérdida de masa ósea  
Déficit de Vitamina D  
Alteraciones cardiovasculares

### **Cambios PSÍQUICOS**

Cambios del estado de ánimo  
Cambios de humor  
Irritabilidad  
Dificultades con el sueño  
Disminución de la libido  
Cansancio

## ¿Cuándo debemos acudir al médico, más exactamente al ginecólogo?

Normalmente la mayoría de las mujeres están acostumbradas a realizarse una revisión ginecológica (genito mamaria) una vez al año o cada dos años, pero es recomendable acudir al ginecólogo **cuando comienzan los ciclos irregulares** (puede haber muchas causas que los producen y algunas pueden ser peligrosas) **o aparecen los primeros síntomas “de la menopausia”** (calores, sudoración profusa, sofocos, escalofríos, sequedad de piel y mucosas ...).

*Como todo en medicina el mejor tratamiento de un problema es la PREVENCIÓN*

## Periodos irregulares

<https://www.womanlog.com/es/ciclo/las-menstruaciones-irregulares>



7/24-34

**Definición:** Como su propio nombre indica son aquellos ciclos menstruales que no son regulares porque duran más de 7 días, suceden antes de los 24 días o se retrasan más de 34 días o su cantidad es inusualmente abundante.

**Hay situaciones que pueden producir sangrados irregulares y no ser la premenopausia si no el signo de alarma de: un pólipo, un mioma uterino, un quiste de ovario o, lo que es más grave, un cáncer de cuello uterino, un cáncer de endometrio o un cáncer de ovario.**

## Calores, Sofocos, Escalofríos



<https://salud.nih.gov/articulo/demasiado-joven-para-los-sofocos/>

**Definición:** Son repentinas e intensas oleadas de calor (principalmente en la cara, cuello o escote), pueden ir acompañados de rubor o enrojecimiento, sudoración profusa y escalofríos.

Son un síntoma vasomotor de la menopausia, esto quiere decir que altera el normal funcionamiento de los vasos sanguíneos (lo que justifica la sensación de un calor intenso y/o la sudoración).

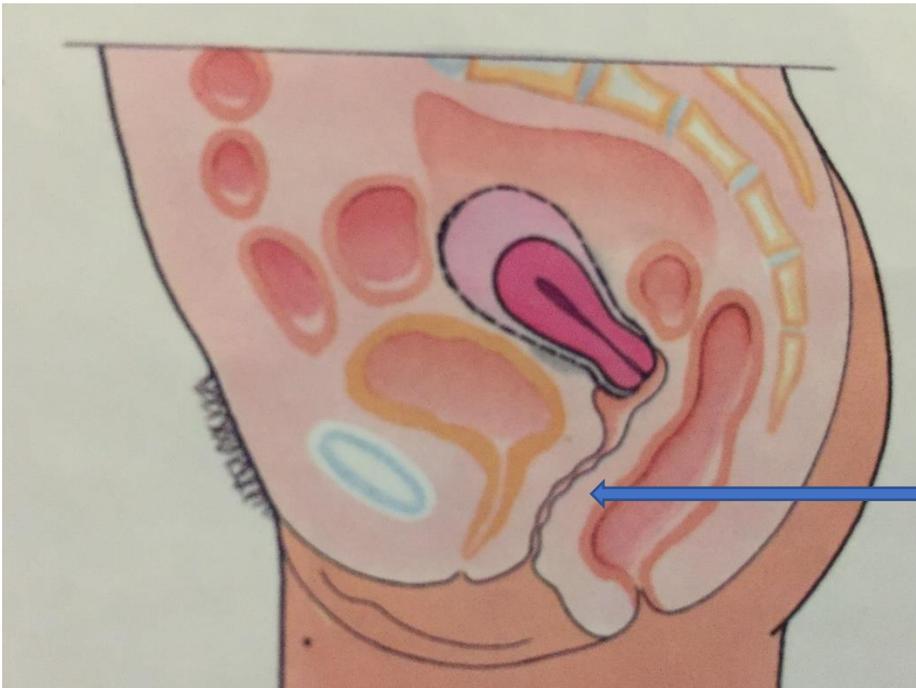
Cada mujer tiene su propio ritmo de sofocos o calores, siendo más frecuentes los nocturnos que llegan a despertar a la que los padece produciéndole otro de los síntomas más frecuentes en la perimenopausia, **el insomnio**.



<https://escuelapacientes.riojasalud.es/enfermedades-respiratorias/apnea-obstructiva-y-otros-trastornos-del-sueno/educacion-pacientes/insomnio/524-que-es-el-insomnio>

**Definición:** El insomnio consiste en una **pérdida en la calidad o cantidad de sueño** que ocurre **al menos 3 veces por semana** y que **siempre** debe ir acompañado de **algún síntoma o consecuencia diurna** ya sea somnolencia, cansancio, irritabilidad o cambios de humor, pérdida de atención, entre muchos otros.

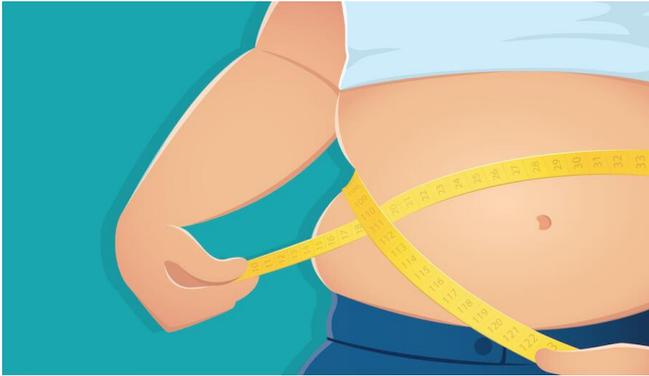
## Sequedad vaginal



**Definición:** es la pérdida de elasticidad de la vagina, producida por una disminución del líquido retenido en su colágeno y una menor cantidad de colágeno. Se produce un adelgazamiento del número de capas de la mucosa vaginal, lo que favorece la aparición de otros síntomas como la **Dispareunia o dolor en las relaciones sexuales**, lo que, a la larga ayuda a la aparición de otro síntoma importante de la menopausia, el de la **Disminución de la libido** (deseo del placer sexual).



## Aumento de peso y tendencia a la obesidad

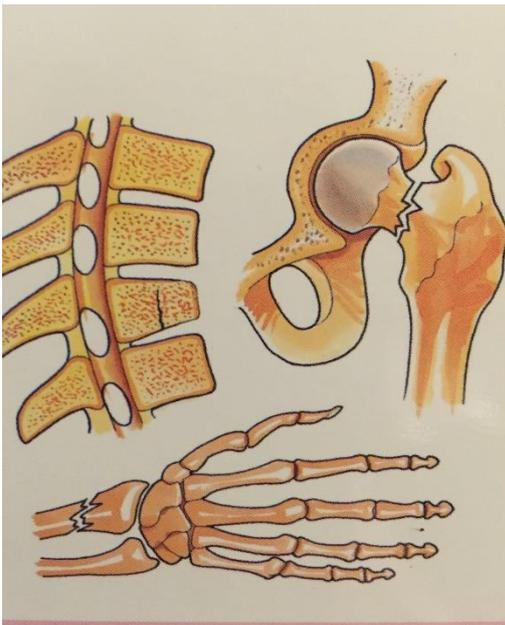


<https://egogenomics.com/obesidad-de-peso-normal/>

**Definición:** Acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

La Obesidad en sí no es solo un problema estético, sino es un problema médico importante que aumenta el riesgo de aparición de otras muchas enfermedades (cardíacas, vasculares, diabetes, hipertensión, el síndrome metabólico y algún tipo de cánceres).

## Dolores osteoarticulares y pérdida de masa muscular



Puede ser uno de los primeros síntomas en aparecer en la menopausia y puede suceder tanto que desaparezcan con el paso del tiempo como que se incrementen y se acompañen de fracturas por la pérdida de masa ósea (osteoporosis) sobre todo en la cadera o a nivel vertebral.

Las articulaciones que suelen afectarse con más frecuencia son las rodillas, la columna vertebral y las manos. A veces, aunque no siempre, pueden ir unidos los dolores articulares a la artrosis.

Normalmente se pierden unos 350 grs de masa muscular al año a partir de los 40 años y hasta 3 kg al año en la menopausia. En parte por los estrógenos y **el déficit de vitamina D**.

## Caída de cabello



[https://www.estepera.com/es/perdida-de-](https://www.estepera.com/es/perdida-de-cabello-en-mujeres/)

[cabello-en-mujeres/](https://www.estepera.com/es/perdida-de-cabello-en-mujeres/)

**Definición:** La pérdida del cabello (alopecia) puede afectar solo al cuero cabelludo o a todo el cuerpo, y puede ser temporal o permanente. Puede ser el resultado de la herencia, cambios hormonales (menopausia, embarazo, problemas tiroideos), afecciones médicas o una parte normal del envejecimiento.

## Cambios del estado de ánimo y del humor



Los cambios de estado de ánimo, el paso de la **alegría** a la **tristeza** o la mayor **irritabilidad** son cambios completamente normales en la menopausia, siendo su causa principal el cambio hormonal que se produce (la subida de la FSH y la LH y la bajada del nivel de estrógenos), unido a los cambios que se producen en el entorno (hijos adolescentes, síndrome del “nido vacío”...).

No hay que confundir la tristeza con la depresión, ni la alegría con la euforia. Ambos cuadros son enfermedades que deben ser tratadas. Pero es importante saber que los cambios de humor en una mujer peri menopáusica son frecuentes, normales y en la gran mayoría de los casos no precisan tratamiento médico.

*Durante años se ha considerado a las mujeres en edad de la menopausia como "históricas", hoy en día la sociedad debería ser (lo empieza a ser) consciente de que los síntomas descritos en este pequeño comentario son completamente normales y son debidos a la progresiva desaparición de los estrógenos (la hormona femenina por excelencia) y el aumento de las hormonas FSH y LH, que condicionan el paro ovárico y el consecuente cese de las menstruaciones y la imposibilidad de un embarazo.*

*Por tanto, la menopausia es un periodo más de la vida de la mujer, un periodo que puede durar hasta diez años y que precisa del control y atención del ginecólogo.*

*El ginecólogo puede ayudarle a entender los cambios que está experimentando, acompañarle en ese periodo, a aconsejarle hábitos de salud que pueden minimizarlos y a tratar aquellos síntomas que puedan ocasionarle un deterioro en su calidad de vida.*

*En suma, el ginecólogo es el profesional que mejor acompaña, ayuda, alivia y consuela a la mujer en su menopausia, sin detrimento de la colaboración y apoyo de otros profesionales del área de la salud (matronas, fisioterapeutas, nutricionistas, endocrinólogos, reumatólogos o preparadores personales en el área del ejercicio físico).*