

## Menopausia

### A) INFORMACIÓN BÁSICA

1. ¿Qué es la menopausia?
  - 1.1 ¿Qué es la menopausia precoz?
2. Signos y síntomas
  - 2.1 Los sofocos
  - 2.2 Insomnio
  - 2.3 Periodo menstrual irregular
  - 2.4 Alteraciones del estado de ánimo
  - 2.5 Cambios en la vida sexual
  - 2.6 Y yo. ¿puedo padecer osteoporosis?
  - 2.7 Cuidado cardiovascular
  - 2.8 Cambios en la figura
3. ¿Necesito tratamiento médico?
  - 3.1 Tratamiento hormonal
  - 3.2 Tratamiento no hormonal
  - 3.3 ¿Hay tratamientos naturales para la menopausia?

### B) CONSEJOS ÚTILES

1. Mantén una dieta equilibrada
2. Haz ejercicio
3. Evita hábitos tóxicos

### C) ¿QUIERES SABER MÁS?

1. Respuestas a preguntas frecuentes
2. Organismos oficiales
3. Organismos médicos
4. Referencias

## A) INFORMACIÓN BÁSICA

### 1. ¿Qué es la menopausia?

La menopausia se define como el cese permanente de la regla durante doce meses consecutivos a causa de que los ovarios dejan de producir óvulos, lo cual conlleva una disminución de la producción de las hormonas sexuales femeninas (progesterona y estrógenos). Suele producirse entre los 45 y los 55 años.

A pesar de las molestias que pueda provocar no se considera una enfermedad, sino una etapa en la vida de la mujer en la que se producen una serie de cambios físicos y emocionales.

Para referirse al tiempo que transcurre antes de dejar de tener la regla y después de que esto suceda se habla de las siguientes etapas:

- Perimenopausia: empieza cuando los ciclos menstruales comienzan a ser irregulares y diferentes, es decir, dura más o menos días, el sangrado es más abundante o lo contrario. Este periodo termina cuando se produce el último periodo menstrual.
- Posmenopausia: es la etapa posterior a la menopausia.

#### 1.1 ¿Qué es la menopausia precoz?

Cuando se produce el cese permanente de la menstruación antes de los 40 años se considera menopausia precoz. La misma puede producirse de manera natural o tener lugar por una intervención quirúrgica.

## 2. Signos y síntomas

La menopausia puede provocar diferentes síntomas que en algunos casos duran sólo meses y en otros años. Y es que los cambios físicos y emocionales que provoca la menopausia no afectan de la misma manera a todas las mujeres. Algunas tendréis pocos o casi ningún síntoma, mientras que para otras mujeres serán más intensos e incómodos. Pero con la atención médica adecuada pueden evitarse o aliviarse.

### 2.1 Los sofocos

El sofoco es el síntoma más común entre las mujeres con menopausia. Es una sensación repentina de calor que suele empezar a notarse en la cara y en el pecho y luego extenderse al resto del cuerpo. Durante el mismo puedes sudar y cuando pasa tener por el contrario frío. En algunos casos, cuando es más intenso, incluso se acelera el ritmo cardíaco.

Puede durar desde varios segundos hasta minutos y su intensidad y frecuencia son muy variables. Este síntoma suele empezar a tenerse mucho tiempo antes de que se produzca la llegada de la menopausia.

También puedes tener sofocos por la noche, lo que se conoce como sudoración nocturna. La principal consecuencia es el insomnio o que te despiertes con frecuencia. Una falta de sueño que puede generarte fatiga, irritabilidad o cambios de humor.

Si los sofocos te son muy molestos hay varias alternativas de tratamiento, por lo que no dudes en consultarlo con tu ginecólogo.

### 2.2 Insomnio

Si los sofocos son el motivo de tu problema para dormir, tratarlos generalmente mejora el sueño. Sin embargo, los trastornos del sueño pueden derivarse de otros problemas. Los mismos pueden mejorar o desaparecer con un tratamiento adecuado.

Además, también puedes adoptar los siguientes hábitos para dormir mejor:

- Hacer actividad física, pero no cerca de la hora de acostarte.
- Cenar ligero.

- Evitar la cafeína y el alcohol.
- Beber algo caliente antes de ir a dormir (té, un vaso de leche).
- No te eches la siesta.
- Intentar levantarte y acostarte todos los días sobre la misma hora.

### 2.3 Periodo menstrual irregular

Antes del cese definitivo de la regla es normal que notes alteraciones en tu ciclo menstrual, bien que se adelante o se te retrase varios días o que te venga unos meses sí y otros no. Además, las reglas pueden ser más escasas o abundantes de lo normal.

### 2.4 Alteraciones del estado de ánimo

Algunas mujeres con la llegada de la menopausia notan alteraciones del estado de ánimo. Irritabilidad, ansiedad, cambios bruscos de humor, etc. son algunos de los signos más habituales. Es frecuente que sean provocadas por los propios trastornos asociados a la menopausia, como los sofocos y el insomnio.

No obstante, son más propensas a tener estas alteraciones las mujeres que ya de por sí las padecían antes de los periodos menstruales o tras el parto. Se trata de mujeres más sensibles a los cambios hormonales.

Poco a poco esta sintomatología suele desaparecer. Si no lo hacen, algunos tratamientos indicados para otros síntomas, como los sofocos, pueden mejorar los cambios en el estado de ánimo.

Por otro lado, descansar lo suficiente o mantenerte físicamente activa también te ayudará a sentirte mejor.

### 2.5 Cambios en la vida sexual

La falta de estrógenos provocada por la menopausia reduce la lubricación, tamaño y elasticidad de la vagina y, por tanto, se puede producir dolor en las relaciones sexuales. Para evitar esta sequedad vaginal hay diferentes tratamientos por lo que debes consultar a tu ginecólogo y no resignarte a sufrirla.

Sin embargo, la disminución hormonal no siempre es un factor determinante de otros síntomas, como falta de deseo sexual, ya que una relación sexual satisfactoria depende también de factores sociales y culturales.

### 2.6 Y yo... ¿Puedo padecer osteoporosis?

La osteoporosis es una enfermedad que se caracteriza por una disminución de la densidad del hueso, que se vuelve mucho más frágil y aumenta así el riesgo de fractura.

Las mujeres tienen más riesgo de padecerla tras la menopausia debido a la disminución de los estrógenos, hormona femenina que ayuda a mantener en buen estado los huesos.

Para mantener los huesos fuertes y evitar que disminuya su densidad son principalmente necesarios el calcio y la vitamina D. Por ejemplo, tomar el sol varios minutos al día es muy beneficioso, tanto para tu salud en general como para tu salud ósea, ya que es una fuente de vitamina D.

También es importante para mantener la salud de los huesos: ingerir una cantidad de calcio adecuada, hacer ejercicio, seguir una dieta equilibrada y no fumar. La leche, el yogur, el queso u otros productos lácteos son alimentos ricos en calcio.

En definitiva, es importante que la prevención de la osteoporosis comience antes de la llegada de la menopausia. Estas medidas preventivas se deben adoptar desde la infancia y mantener durante toda la vida.

### 2.7 Cuidado cardiovascular

La menopausia eleva el riesgo de que puedas sufrir algún evento cardiovascular. Los estrógenos ayudan a disminuir el riesgo de que sufras una enfermedad del corazón. Pero su disminución debido a la menopausia reduce su acción protectora y propicia el aumento del “colesterol malo” en sangre y dificulta la circulación

sanguínea, lo que aumenta el riesgo de trombosis o aterosclerosis.

Además, en general, el incremento de riesgo coronario está ligado sobre todo al incremento de factores de riesgo que aparecen con la edad. Entre los más importantes y que se deben controlar: la hipertensión arterial, sobrepeso y obesidad, inactividad física, niveles de colesterol elevados y diabetes. Evitarlos, junto con una dieta equilibrada y cardiosaludable, realizar ejercicio físico, no fumar ni consumir alcohol en exceso son las mejores medidas preventivas.

### 2.8 Cambios en la figura

Durante la menopausia se producen cambios hormonales que hacen que se quemem menos grasas, lo que puede provocar un aumento de peso. El cambio de distribución de la grasa es una de las características de esta etapa de la vida de la mujer. Y aunque no todas las mujeres ganan el mismo peso, éste suele concentrarse en la zona abdominal, aumentando el riesgo cardiovascular y de padecer diabetes.

## 3. ¿Necesito tratamiento médico?

Siempre que haya algún tipo de síntoma o molestia, además de adoptar unos hábitos de vida saludables, debes acudir al médico ya que existen tratamientos que pueden mejorar los problemas típicos de este momento de tu vida.

Ante todo, se debe establecer en qué etapa te encuentras y cuál es la sintomatología específica que estás padeciendo. En función de las necesidades de cada mujer, de forma individualizada, el ginecólogo deberá determinar el mejor tratamiento.

### 3.1 Tratamiento hormonal

La terapia hormonal para la menopausia puede ser buena para aliviar los síntomas moderados o graves de este periodo. En concreto:

- Aliviar los sofocos y la sudoración nocturna, lo que a su vez permite conciliar mejor el sueño y disminuir la tendencia a irritarse.
- Mejorar los problemas vaginales, como la sequedad o lo que ello implica, el dolor en las relaciones sexuales.
- Prevenir la pérdida de masa ósea y con ello la osteoporosis.
- También puede aliviar los cambios en el estado de ánimo.

La Terapia Hormonal Sustitutiva (THS) está indicada para todos aquellos casos en los que el beneficio del tratamiento supere a los posibles riesgos. Además, debe individualizarse en cada mujer, la cual tiene que participar con el médico en la decisión de tratarse o no.

Antes de iniciar este tratamiento el especialista debe evaluar tu estado de salud. Para ello tendrá que realizarte un examen físico completo el cual deberá de completar con tu historial médico y familiar.

Por tanto, es necesaria una supervisión médica para saber cuál es el tipo de tratamiento y la pauta de administración más adecuada para ti.

### 3.2 Tratamiento no hormonal

Las alternativas no hormonales son otra opción para aliviar los síntomas de la menopausia, bien porque no puedes tomar terapia hormonal por indicación médica o porque prefieres evitarla.

Entre estas alternativas están los fitoestrógenos. Estos son un grupo de sustancias procedentes de varias especies vegetales que se caracterizan por tener cierta actividad estrogénica. Se encuentran especialmente en cereales, legumbres y hortalizas, aunque en los granos de soja es donde más abundan.

Además de incluir los alimentos que los contienen en la dieta, se pueden tomar también en forma de suplementos, son los preparados fitoterápicos. Pero hay que tener en cuenta que, al igual que un fármaco, su

administración inadecuada y su combinación incorrecta puede tener riesgos.

Así pues, estos productos de origen natural también deben administrarse bajo supervisión médica y en dosis adecuadas.

### 3.3 ¿Hay tratamientos naturales para la menopausia?

Una alternativa natural son los fitoestrógenos. Estos pueden encontrarse en ciertos alimentos, como la soja, cereales, legumbres (lentejas, garbanzos) u hortalizas.

Otras fuentes de fitoestrógenos son hierbas medicinales como la cimicífuga racemosa, el aceite de onagra o el ginseng<sup>4</sup>. Sin embargo, no está demostrado que los productos que provienen de estas plantas sean efectivos para aliviar los síntomas de la menopausia. Por tanto, antes de usarlos debes consultárselo a tu médico. Además, algunos productos vegetales pueden ser perjudiciales cuando se combinan con otros fármacos.

## B) CONSEJOS ÚTILES

### 1. Mantén una dieta equilibrada

Es fundamental cuidar la alimentación. Con la llegada de la menopausia es importante seguir una dieta sana y equilibrada para evitar el sobrepeso, prevenir la osteoporosis, la hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares.

Algunas recomendaciones son:

- Adoptar una dieta rica en calcio y vitamina D (leche, queso, yogur). Es fundamental para prevenir la osteoporosis.
- Evitar las grasas de origen animal (carnes grasas, embutidos, bacon, mantequilla, etc.). Se pueden sustituir por alimentos ricos en grasas insaturadas de origen vegetal (aceite de oliva, pescado azul, frutos secos). Estos alimentos te ayudarán a reducir el nivel de colesterol.
- Aumentar el consumo de frutas y verduras.
- Moderar la ingesta de legumbres, patatas, cereales, arroz, pasta y pan.
- Reducir el consumo de sal para prevenir la hipertensión arterial.
- Beber líquidos para mantener una hidratación adecuada.

### 2. Haz ejercicio

Realizar ejercicio físico durante esta etapa de la vida o mantener esta rutina si ya la tenías ayudará a disminuir alguno de los síntomas de la menopausia y prevenir algunas de las enfermedades propias de esta edad. Así, vas a mejorar tu calidad de vida y afrontarás la madurez de una forma sana.

Nunca es tarde para empezar a hacer ejercicio físico. Basta con practicarlo de forma moderada y regular para ayudar a mantener la elasticidad de los músculos, no coger peso, reducir el estrés, fortalecer los huesos, mejorar el equilibrio y la coordinación, etc. Además, permite modificar el riesgo de patologías como la diabetes, la osteoporosis o la hipertensión arterial.

Aunque cualquier tipo de ejercicio es bueno, en esta etapa de la vida lo más recomendable es una combinación de ejercicios de alta intensidad, con periodos cortos de recuperación y que a su vez favorezcan la mejora del equilibrio, como el Pilates. Otros deportes, como la natación, el ciclismo o correr también contribuyen a fortalecer los músculos. Mientras que el Taichí o el Yoga también son recomendables, aunque no se obtiene con ellos los mismos beneficios que con otros de más intensidad.

Es conveniente que si nunca has practicado ejercicio consultes con tu médico para saber qué es lo más recomendable en tu caso, ya que a veces pueden existir contraindicaciones para su realización, como por ejemplo haberse sometido a una intervención quirúrgica recientemente o tener vértigos.

### 3. Evita hábitos tóxicos

Junto con una dieta equilibrada y realizar ejercicio físico, evitar hábitos tóxicos es una necesaria medida preventiva para mejorar tu calidad de vida en la menopausia.

Así que, evitar el tabaco, la cafeína y el exceso de alcohol también te ayudará a prevenir enfermedades cardiovasculares, pulmonares y óseas.

## C) ¿QUIERES SABER MÁS?

### 1. Respuestas a preguntas frecuentes

#### ¿Todas las mujeres tienen síntomas menopáusicos?

- No. Sólo algunas mujeres presentan síntomas que afectan a su calidad de vida como consecuencia de los cambios hormonales que se producen en la menopausia.

#### ¿Es necesario realizarme controles médicos aunque no tenga síntomas?

- Sí. Es recomendable que acudas a tu médico anualmente, éste te indicará las pruebas que debes realizarte y con qué frecuencia.

#### ¿Significa lo mismo menopausia y climaterio?

- No. La menopausia es el momento en el que se produce la interrupción definitiva de la regla. Se considera que esto ocurre cuando se está un año sin menstruación y no haya ninguna otra causa para este cambio, como embarazo o enfermedad. Mientras que el climaterio comprende el periodo de tiempo anterior, durante y posterior a la menopausia.

#### ¿Es posible quedarse embarazada durante el climaterio?

- Sí. Este riesgo existe durante la perimenopausia, periodo anterior a la llegada de la menopausia. Aunque la mayoría de las mujeres tienen menos probabilidades de quedarse embarazada (sin tratamiento de infertilidad) después de los 45 años de edad, todavía es posible, especialmente si tienes períodos regulares y mantienes relaciones sexuales. Si no deseas quedarte embarazada, debes continuar usando algún método anticonceptivo hasta la menopausia. Una vez que se alcanza la menopausia ya no es posible el embarazo.

#### ¿Disminuye el deseo sexual después de la menopausia?

- No siempre los cambios físicos implican una disminución en la función sexual. Existen otros factores, psíquicos, culturales o sociales, que influyen en nuestro bienestar sexual a lo largo de la vida. Aunque muchas veces la disminución de la libido (el deseo sexual) puede ser causada por la sequedad vaginal, característica del climaterio, ya que esta sequedad hace que las relaciones sean dolorosas y por consiguiente se pierda el interés.

### 2. Organismos oficiales

Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades

<http://www.inmujer.gob.es/>

### 3. Organismos médicos

Asociación Española para el Estudio de la Menopausia

[www.aeem.es](http://www.aeem.es)

Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia

[www.sego.es](http://www.sego.es)

Sociedad Europea de Menopausia y Andropausia

[www.emas-online.org](http://www.emas-online.org)

Sociedad Internacional de Menopausia

[www.imsociety.org](http://www.imsociety.org)

El contenido que se proporciona en este documento es información general. En ningún caso debe sustituir ni la consulta, ni el tratamiento, ni las recomendaciones de tu médico.

Merck Sharp and Dohme de España. C/ Josefa Valcárcel, 38 - 28027 Madrid. Copyright © 2016 Merck Sharp & Dohme Corp., a subsidiary of Merck & Co., Inc., Kenilworth, NJ, USA. NOND-1117228-0110 (Creado: 17 de abril de 2018).