



DVG
DISCA - VIAGEN
DVG

SABER MÁS...

LA MENOPAUSIA

Índice

¿QUÉ ES LA MENOPAUSIA?.....	3
La transición o perimenopausia.....	3
La menopausia	3
Signos y síntomas	4
Recomendaciones.....	5

¿QUÉ ES LA MENOPAUSIA?

La menopausia es cuando una mujer **deja de tener la regla** y ya no puede quedarse embarazada. No es una enfermedad, sino algo normal que pasa al envejecer.

Antes de llegar a la menopausia hay una etapa llamada **perimenopausia** o transición.

Puede **no dar síntomas** o ser leves. Algunas mujeres se sienten aliviadas al no preocuparse por la regla ni embarazos. **Otras sí** notan cambios.

La transición o perimenopausia

La transición a la menopausia empieza con cambios en la regla (más o menos frecuente) y a veces sofocos u otros síntomas. Suele comenzar entre los **45 y 55 años**.

Este proceso puede durar varios años. Solo sabrás que has llegado a la menopausia cuando lleves un año entero sin regla ni sangrado.

Durante la transición, los ovarios producen **menos estrógeno y progesterona** (dos hormonas clave en la menstruación). Por eso algunas mujeres notan síntomas.

La menopausia

No se confirma la menopausia **hasta un año después de la última regla**. Por eso, si una mujer no desea un embarazo, debe seguir usando anticonceptivos al menos 12 meses más.

La menopausia suele llegar sola al envejecer. Pero también pasa de golpe si se extraen los dos ovarios en cirugía.

Signos y síntomas

- **Cambios en la regla:** Puede ser el primer signo. Las reglas se vuelven irregulares, más cortas, más largas, con más o menos sangre. Consulta al médico si:
 - Tienes reglas muy seguidas.
 - Sangras mucho.
 - Sangras después de relaciones o entre reglas.
 - Duran más de una semana.
 - Vuelves a sangrar tras un año sin regla.
- **Sofocos y sudores nocturnos:** Son muy comunes. El sofoco es una sensación de calor repentino (cara, cuello, pechos rojos; sudor, escalofríos), puede durar entre 30 segundos y 10 minutos y se puede dar varias veces al día/semana.
- **Incontinencia urinaria:** Pérdida de control de vejiga. ganas urgentes o escapes al reír, toser y durante el ejercicio. Hay más riesgo de infecciones urinarias.
- **Problemas para dormir:** Dificultad para dormir o despertarse temprano. Pueden aparecer sudores o ganas de orinar que lo interrumpen.
- **Cambios vaginales y sexuales:** La vagina puede estar más seca y por ello, tener dolor en las relaciones sexuales. El deseo sexual puede bajar o subir. No hay que olvidar que el riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual no desaparece.
- **Cambios de ánimo:** Mayor irritación y bajones.

- **Cambios corporales:** La cintura se hace más ancha, pérdida de músculo, más grasa, piel más seca y fina, articulaciones rígidas, problemas de memoria y concentración, etc.

Recomendaciones

Después de la menopausia, las mujeres son **más vulnerables** a ciertas afecciones de salud, incluyendo enfermedades del corazón, ataque cerebral y osteoporosis.

Durante este tiempo, es importante:

- Seguir una alimentación saludable.
- Mantenerse activa.
- Obtener suficiente calcio y vitamina D para una buena salud de los huesos.