



Secciones

LA NACIÓN
INDEPENDIENTE DESDE 1946

INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES

Salud

Menopausia: Todo lo que tiene que saber sobre esta etapa

Este 18 de octubre se conmemora el Día Mundial de la Menopausia, un proceso biológico por el que pasa toda mujer y que está rodeado de prejuicios y mitos

Regalar

Escuchar

Por Irene Rodríguez

18 de octubre 2022, 10:43 a.m.

La menopausia es un proceso biológico normal para las mujeres que, sin embargo, siempre ha estado rodeado de tabúes tanto sobre la salud física como sobre componentes sociales.

¿Por qué hablar de este proceso hoy? Porque este 18 de octubre se conmemora el Día Mundial de la Menopausia y la Organización Mundial de la Salud (OMS) hizo un llamado para hablar de los cambios físicos, pero también de los cambios emocionales y cognitivos.

Publicidad

“La menopausia afecta o afectará a más de la mitad de la población mundial, pero la concienciación de su impacto es muy baja. Los síntomas menos conocidos pueden variar desde preocupaciones por la salud cognitiva o mental hasta insomnio y

palpitaciones”, dijo.

Para seguir el consejo de la OMS, *La Nación* consultó con el ginecólogo Carlos Escalante, especialista en climaterio y menopausia, y con su colega Bernal Chaves. También buscó documentos médicos para profundizar en los cambios que se dan en esta etapa de la vida, sus características, los mitos, las verdades y cómo hacerle frente.

PUBLICIDAD



Lo primero que hay que dejar claro, dijo Escalante, es que no es una enfermedad, sino una transición y un cambio normal que toda mujer va a experimentar.

“La mujer no tiene por qué estar sufriendo. Existen medicamentos y opciones para aminorar los síntomas y proteger su salud. No podemos normalizar eso. Hay tratamientos seguros y efectivos según la necesidad, no hay por qué sufrir”, aseguró Escalante.

No obstante, ambos especialistas recalcaron que estos tratamientos deben sí o sí estar recetados por un especialista, porque la automedicación puede ser muy riesgosa.

LEA MÁS: [Resequedad vaginal: un tabú que las mujeres deben romper por el bien de su salud](#)

Menopausia: mitos, verdades y dudas resueltos

Menopausia: mitos, verdades y dudas resueltos

LEA MÁS: [Estudios comprueban poder antioxidante de estrógenos](#)

¿Qué es la menopausia?



Es ese período de cambios hormonales en los que la menstruación deja de producirse. Para que esta condición se considere como menopausia, la menstruación debe faltar durante un año completo.

Se da generalmente entre los 45 y 55 años, pero podría comenzar desde antes. El promedio de edad son los 51 años, entre los 40 y 45 se considera menopausia temprana, si ocurre antes, sí conviene consultar si podría ser algo más.

“Ya una menstruación en alguien de 57 uno no la ve como normal y hay que ver si hay otra causa”, afirmó Chaves.

LEA MÁS: [¿Por qué hay quienes creen que la terapia de reemplazo hormonal es dañina?](#)

¿Por qué el cuerpo femenino entra en menopausia?



Los folículos, esos lugares donde se desarrollan los óvulos, en los ovarios femeninos, se quedan sin hormonas claves en el cuerpo de la mujer: el estrógeno y la progesterona.

De la misma forma en la que cuando una mujer comienza a menstruar se da una transformación, porque las hormonas comienzan a producirse y desarrollarse, también se da otra cuando estas cesan.

“Es un cambio hormonal sumamente fuerte. El cuerpo de la mujer tiene 200 receptores de estrógenos, 200 sitios de acción. Cuando la mujer se queda sin hormona son 200 sitios que se quedan sin la acción de esa hormona”, precisó Escalante.

Según Escalante, hay un concepto biológico que debe asumirse: el cuerpo va a entrar en un proceso de deterioro acelerado.

Eso significa, por ejemplo, que los huesos se deterioran porque van perdiendo su densidad mineral y también el corazón sufre. De hecho, los padecimientos cardíacos son raros entre mujeres menores de 60 años; a esas edades, la gran mayoría de infartos y derrames cerebrales se da en hombres, sin embargo, esa tendencia se revierte al llegar la menopausia.

“Una vez que las mujeres llegan a la menopausia es mucho más notable el aumento de riesgo en estas enfermedades, incluso, ese riesgo crece más rápido de lo que crece en los hombres”, afirmó Escalante.

“Todos nos vamos haciendo viejillos, pero en el momento en el que la mujer se va quedando sin hormonas, el deterioro es mucho más rápido”, afirmó.

LEA MÁS: [Entre los 40 y 50 años, la consulta al ginecólogo debe volverse más integral](#)

¿Cómo es el proceso?



menopause

La menopausia llega entre los 45 y 55 años. Imagen: Shutterstock

LEA MÁS: [4 mitos sobre sexo y menopausia](#)

Para el momento en el que las menstruaciones comienzan a faltar, el organismo de la mujer ya ha ido cambiando, aunque la transformación es brusca no sucede al 100% a la vez. Comienza desde tiempo antes, con el llamado climaterio o perimenopausia.

Escalante lo compara con un síndrome premenstrual perenne. La fluctuación hormonal en esta etapa va en decaída y hace que en algunas mujeres haya altibajos anímicos, llanto fácil, sensación de irritabilidad, la capacidad de conciliar el sueño cambia. Hay resequedad vaginal.

“La mujer todavía está produciendo hormonas, pero la fluctuación es mucha, por ende le da variabilidad en el temperamento”, expresó el especialista.

Allí es donde vienen, añadió Chaves, la irregularidad menstrual, que cada vez es menos frecuente.

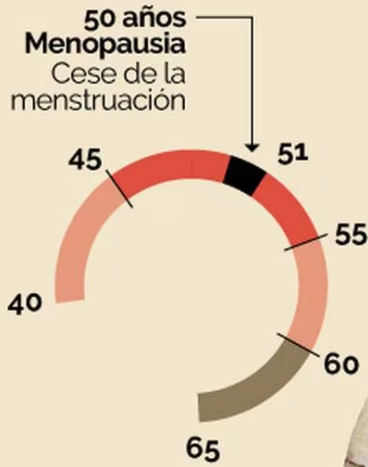
LEA MÁS: [¿Cómo tener buen sexo después de la menopausia?](#)

Claves de la menopausia

La desaparición definitiva de la menstruación y el fin de la etapa fértil de la mujer.

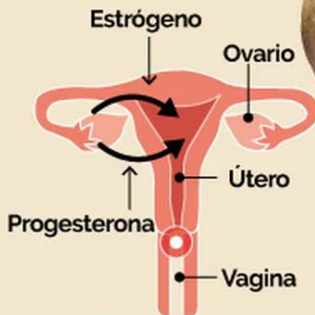
Etapas de la menopausia

CIFRAS EN AÑOS



El cuerpo genera menos hormonas de estrógeno y progesterona

APARATO REPRODUCTOR FEMENINO



12 MESES

CONSECUTIVOS DEBEN PASAR SIN TENER LA MENSTRUACIÓN

Síntomas

Psiconeurológicos:

- Insomnio
- Depresión
- Astenia
- Ansiedad
- Cambios de humor

Sensaciones repentinas de calor

Latidos irregulares

Pérdida de calcio en los huesos

Sudores nocturnos

CAMBIOS EN EL PERÍODO MENSTRUAL

Tejido vaginal más delgado

Problemas digestivos

Puede presentarse de manera prematura por la extirpación de los ovarios, la quimioterapia y la radioterapia.

Dolor de seno

Sequedad en la vagina y dolor durante las relaciones sexuales

Dolor al orinar

Problemas de salud que se pueden encontrar



Osteoporosis

Disminución de la densidad de los huesos y mayor riesgo de fracturas



Aumenta el riesgo de sufrir un accidente cardiovascular



Sobrepeso y obesidad



Mayor incidencia de hipertensión

FUENTE: DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS
WILLIAM SÁNCHEZ Y LUCÍA ASTORGA / INFOGRAFÍA / LA NACIÓN

LEA MÁS: [Menopausia llega antes a las latinas y asiáticas](#)

¿Qué síntomas físicos se presentan?



El más común son los llamados “calores” o “sofocos”. Chaves indicó que en ocasiones es un calor súbito, una repentina sensación de calor en la parte superior del cuerpo o en todo el cuerpo. El rostro y cuello se enrojecen. Pueden aparecer manchas rojas en el pecho, espalda y brazos, tal vez seguidas por fuertes sudores y escalofríos.

Estos están relacionados con alteraciones en los niveles de estrógeno.

También hay otras señales, como cansancio o debilidad y algunas mujeres podrían presentar dolor en sus últimas reglas.

La composición del cuerpo también cambia: se pierde la elasticidad de la piel, el busto cae, hay menos grasa en las caderas y estas se adelgazan, entre otras cosas.

¿Esto presenta riesgos graves para la salud? ¿La calidad de vida se deteriora?



No para todas las mujeres y no en todas las mujeres es al mismo nivel. Como sucede con la primera menstruación, hay mujeres que la tienen sin la menor molestia, así llega para otras la menopausia.

“Hay algunas que no tienen el menor cambio en cómo se sienten física y mentalmente en ninguno de las dos etapas, a otras les va terrible en ambas, a otras terrible en una y no tan mal en la otra. Es un espectro”, precisó el especialista.

Tracto urinario se complica



Además de los cambios físicos y de la mayor fragilidad en huesos y corazón, también hay otros síntomas como las infecciones urinarias.

“En estas edades (premenopausia y menopausia) se produce algo llamado síndrome genitourinario en donde también son más comunes las infecciones en la vagina o en las vías urinarias, el ardor al orinar, entre otros”, explicó en una entrevista anterior la ginecóloga costarricense Vivian Kellermann.

Vida sexual



La menopausia no significa que llegue el fin de la vida sexual, esta puede seguir igual de plena, pero sí llegan cambios como sequedad vaginal, que se da por falta de lubricación, ya que el estrógeno es el encargado de mantener esta característica en la vagina.

“La lubricación que tiene una mujer a los 20 no es la misma que a los 30, o luego ya con la menopausia. Esto es algo que debe hablarse desde que comienza la educación sexual. No solo las mujeres deben saber cómo actuar, también los hombres, para que ellos sepan los problemas que podrían enfrentar sus eventuales parejas”, aseveró Kellermann.

“Es como hablar de las canas, aparecen como parte del proceso de envejecimiento, pero tenemos el tinte para ocultarlas si así lo queremos. Con la sequedad también tenemos alternativas médicas”, añadió.

Para encontrar solución a estos problemas se debe tener la guía de un médico, que explore los mejores lubricantes o tratamientos médicos para sus necesidades, ya que cada mujer y cada condición es diferente.



La resequedad vaginal puede ser parte de las consecuencias de la llegada a la menopausia, pero el que sea común no quiere decir que las mujeres tengan que lidiar con sus síntomas, hay tratamientos sencillos. Fotografía: Shutterstock

¿Cuáles son los síntomas anímicos?



De nuevo, no todas las mujeres muestran estos síntomas, no siempre y no en la misma intensidad, pero los cambios sí pueden hacerse notar.

Los síntomas anímicos pueden ser muy similares a los de la perimenopausia: dificultad para dormir, fatiga, llanto fácil, irritabilidad, decaimiento.

Un problema: la falta de aceptación



Ambos médicos coinciden en que uno de los mayores problemas es que a la mujer se le exige mucho, y esta fase es asociada con el envejecimiento, entonces socialmente hay un sector que lo interpreta como caída de la productividad. Por esta imagen, muchas mujeres entran en negación por miedo a ser juzgadas, no solo por hombres, también por otras mujeres.

En Japón o Vietnam la menopausia es vista como un triunfo, porque la mujer entra en una etapa de más sabiduría; en América es todo lo contrario, pero es necesario ver que es una etapa bonita y debe ser apreciada.

¿Hay tratamiento?



Sí. Puede reponerse ese estrógeno, por eso se llama terapia de reemplazo hormonal. Hay dosis diferenciadas y formas de aplicarlo distintas. Hay un montón de opciones hormonales que se dan según las características de cada persona y cómo se manifiesta.

Escalante manifestó que es más fácil dar este tratamiento a la mujer que tiene síntomas, porque llega pidiendo ayuda por sus síntomas. El estrógeno trata los síntomas, pero también cuida los músculos, los huesos, el colágeno y el corazón.

“Lo difícil es si no tiene síntomas, entonces piensa que no necesita terapia, cuando sí, para cuidar sus huesos y su corazón, estos podrían deteriorarse más rápido. El estrógeno no solo trata calores y cansancio. El cuerpo de la mujer se deteriora más rápido sin esta terapia”, apuntó.

Estrógenos no causan cáncer de mama



Este es uno de los mitos más difundidos. Escalante afirmó que esto se debe a que las mujeres que tuvieron cáncer de mama no pueden recibir esta terapia porque los estrógenos lo pueden reactivar, pero no generará cáncer en quien no lo ha tenido.

Riesgo de trombosis es sumamente bajo con terapia



Este es uno de los mayores miedos. Sin embargo, Escalante asegura que hay más riesgo de ser alcanzado por un rayo a tener trombosis o coágulos. Las pastillas anticonceptivas o un embarazo aumentan más el riesgo.

¿Hay exámenes de laboratorio para saber si me acerco a la menopausia?



Sí los hay, y miden los niveles hormonales, pero no todas las mujeres deben realizarse. Pueden preguntar a su médico o ginecólogo.

Reciba el boletín: **Bienestar**

Conozca los mejores consejos para cuidar su cuerpo, mente, tendencias en ejercicios y salud

Suscribirme

 Deseo recibir comunicaciones

Publicidad

menopausia

climaterio

perimenopausia

estrógenos

hormonas

menstruación



Reciba noticias de Google News



Irene Rodríguez

Periodista de Ciencia y Salud. Trabaja en La Nación desde 2009 y en periodismo desde 2004. Graduada de Comunicación Colectiva en la Universidad de Costa Rica, donde egresó de la maestría en Salud Pública. Premio Nacional de Periodismo Científico 2013-2014. Premio Health Systems Global 2018. Becada del Fondo Global de Periodismo en Salud 2021.



LE RECOMENDAMOS

Gobierno llevó a Roberto Dobles a reunión con noruegos para reactivar explotación de petróleo

★ **EXCLUSIVO PARA SUSCRIPTORES**



BCR anuncia el cierre de siete sucursales físicas



Mark Ruffalo revela por qué no quería realizar escenas íntimas con Emma Stone en la película 'Pobres criaturas'



En beneficio de la transparencia y para evitar distorsiones del debate público por medios informáticos o aprovechando el anonimato, la sección de comentarios está reservada para nuestros suscriptores para comentar sobre el contenido de los artículos, no sobre los autores. El nombre completo y número de cédula del suscriptor aparecerá automáticamente con el comentario.



ÚLTIMAS NOTICIAS

Rodrigo Chaves acepta términos de Marta Acosta para reunirse en Contraloría

Sala IV rechaza gestiones contra prueba de incorporación a Colegio de Médicos

‘Stranger Things’: Vea el detrás de escenas de la quinta temporada

Nicaragua solicita participación activa en caso de genocidio contra Israel

Ataque a Joao Maldonado: Doctores vuelven a intervenir a opositor nicaragüense

Publicidad



© 2024 Todos los derechos reservados, cualquier uso requiere autorización expresa y por escrito de Grupo Nación GN S.A.

Sobre nosotros

- Grupo Nación
- La Teja
- El Financiero
- Revista Perfil
- Sabores
- Aplicaciones
- Boletines

[Versión Impresa](#)

Negocios

[Todo Busco](#)

[Parque Viva](#)

[Tarifario](#)

[Printea](#)

[Fussio](#)

Términos y condiciones

[Políticas de privacidad](#)

[Condiciones de uso](#)

[Estados financieros](#)

[Reglamentos](#)

Servicio al cliente

[Contáctenos](#)

[Centro de ayuda](#)

[Planes de suscripción](#)



Miembro del Grupo de Diarios América (GDA)