

LA MENOPAUSIA

¿Qué es la menopausia?

La menopausia indica la última menstruación de la mujer. La menopausia es el nombre que se le da al período en el cual termina por vía natural la menstruación en la mujer.

El período que precede la menopausia se conoce como *premenopausia* y puede durar 10 años, mientras que el periodo que inicia 6-12 meses después de la menopausia se denomina *postmenopausia*.

La menopausia es un período de la vida, una etapa fisiológica que revela el desgaste de la actividad de los ovarios que gradualmente van perdiendo su capacidad de producir hormonas.

La reducida producción hormonal y la incapacidad de inducir la ovulación, se manifiestan con la aparición de irregularidades en el ciclo menstrual y la consecuente reducción de la fertilidad, hasta la cesación completa de la menstruación.

¿A qué edad aparece la menopausia?

La menopausia inicia de manera espontánea (o sea de manera natural) y es variable.

Generalmente aparece alrededor de los 50 años (45 y 53) pero en algunas mujeres puede aparecer antes o después (*menopausia precoz o menopausia tardía*).

¿Es posible que la menopausia aparezca de otra forma, no natural?

La menopausia natural se produce por el desgaste fisiológico de la actividad ovárica. Si a la mujer le eliminan los ovarios, estamos en presencia de *menopausia quirúrgica*.

La menopausia puede, además ser *inducida*, por vía de particulares patologías o terapias por quimioterapias o radioterapias.

Los síntomas de la menopausia

Los síntomas típicos de la menopausia son: acaloramiento, sudoración nocturna, falta de sueño, depresión, cansancio, incontinencia urinaria, reducción del deseo sexual.

Todos estos síntomas inciden gravemente sobre la calidad de vida de la mujer. El malestar que puede manifestarse más tarde es la osteoporosis, el debilitamiento de la estructura ósea, debido a la falta de estrógenos que revisten un papel importante: el de proteger los huesos.

Con la menopausia el nivel de estrógenos son, en parte, de los andrógenos van disminuyendo. Esto comporta un progresivo deterioro de los órganos genitales (vagina, clítoris, labios grandes y pequeños) y tal vez también la pérdida de deseo sexual. La reducción de los estrógenos produce cansancio, pérdida de elasticidad y mayor fragilidad vaginal y una reducción de la lubricación. Las relaciones sexuales pueden ser dolorosas (*dispare unía*) y esto, a menudo impide alcanzar el orgasmo.

La terapia sustitutiva

Es una terapia cuya finalidad es integrar hormonas típicas de la edad fértil, que en el cuerpo de la mujer ya no se producen por sí solas. Es una terapia a base de hormonas.

La terapia hormonal sustitutiva debe ser prescrita por el médico y aconsejada a mujeres sintomáticas y sin contraindicaciones. Es indicada incluso en menopausia precoz. Aunque fue pensada para curar la sintomatología climatérica, la terapia hormonal sustitutiva puede ejercer efectos positivos en el tejido óseo, protegiendo de las fracturas osteoporóticas; para la prevención del osteoporosis recuerden asumir vitaminas D y calcio.

La terapia hormonal sustitutiva mejora la calidad de la vida de la mujer en menopausia cuando sus síntomas la empeoran. Recuerden que estas terapias no se aconsejan en caso de: cáncer al seno pregrado, sospecho o averiguado; otros cánceres que dependan de las hormonas (cáncer del endometrio) sangramientos vaginales no diagnosticados; enfermedades tromboembólicas o tromboflebitas en acto o recientes; enfermedades empáticas graves; enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares.

Los controles que deben hacerse en la menopausia

El médico sugerirá los exámenes a intervalos regulares, hacer varios controles escalonados: visita ginecológica, Pap-test, ecografía pélvica; mamografía y/o ecografía mamaria; densitometría ósea; examen de la sangre.

Además, es importante adoptar un correcto estilo de vida, cuidando la alimentación limitando el consumo de alcohol, eliminando el cigarrillo y practicando una regular actividad física.

Este material no pretende de alguna manera, directa o indirectamente, delinear o reemplazar cursos terapéuticos que siguen siendo exclusiva responsabilidad de su médico. Las indicaciones contenidas en esta publicación no pueden sustituir la cura del médico, que por lo tanto es necesario consultar antes de modificar cualquier estilo de vida.