

# Menopausia

# Guía informativa

» con la revisión de la doctora María Fasero, miembro de la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia

# Contenidos

- » ¿Qué es la menopausia?
- » ¿Cuáles son las causas de la menopausia?
- » ¿Cuáles son sus síntomas?
- » ¿Qué es la perimenopausia?
- » ¿Cuánto dura la menopausia y cuándo empieza?
- » El impacto psicológico
- » ¿Cuáles son los mayores mitos sobre la menopausia?
- » ¿Dónde puedo conseguir ayuda para afrontar la menopausia?



## Introducción

La menopausia es una transición natural que experimentan todas las mujeres. No ocurre de la noche a la mañana, y a cada mujer le llega en un momento distinto.

Pero ¿qué le ocurre exactamente al cuerpo de una mujer durante la menopausia? ¿Cuáles son las formas más eficaces de superar esta época de transición que puede ser física y mentalmente agotadora?

Este paquete informativo, que cuenta con la revisión de la doctora María Fasero, miembro de la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM), experta en menopausia, le informará de lo que necesita saber

# ¿Qué es la menopausia?

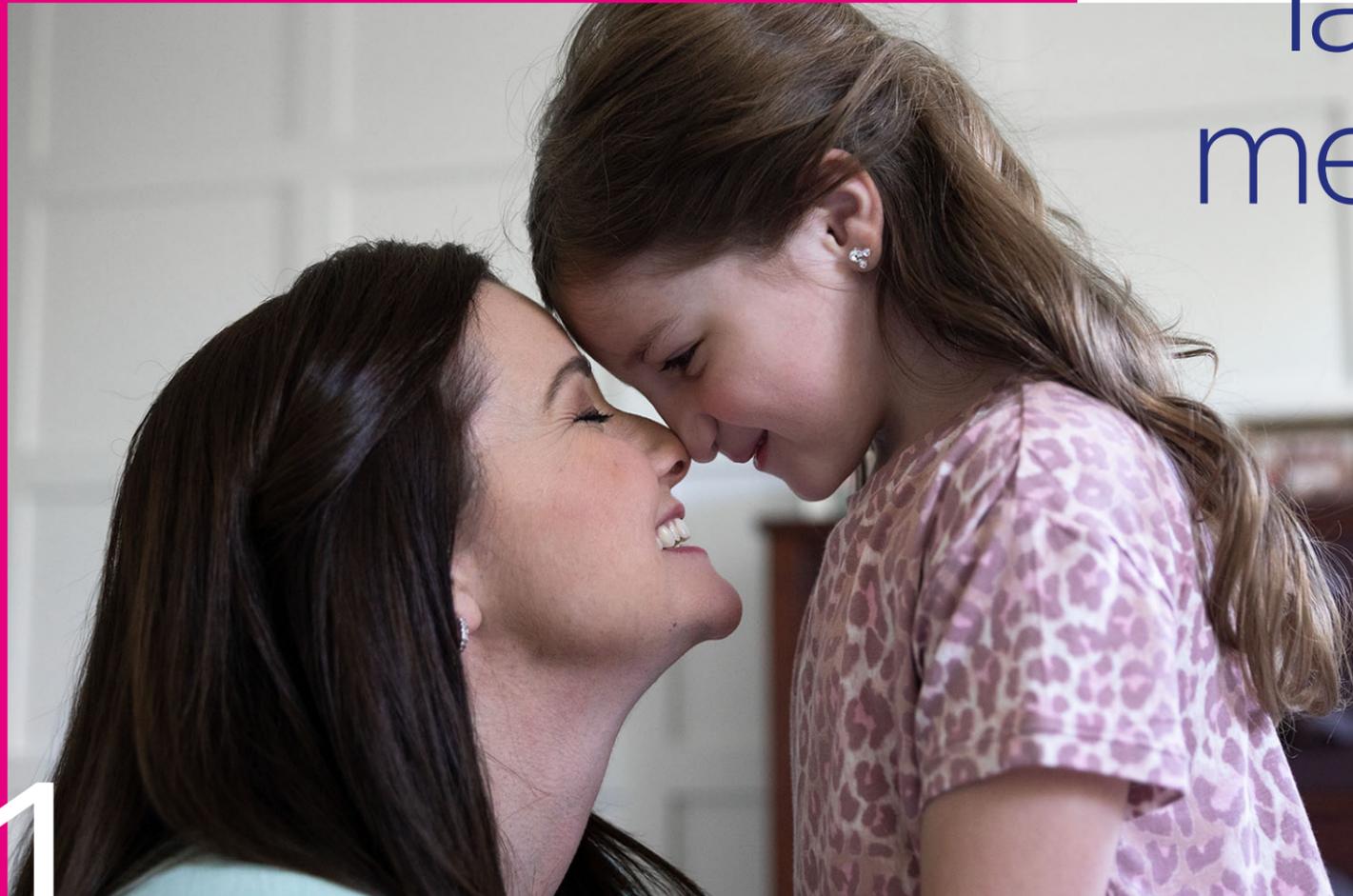
En pocas palabras, la menopausia se produce en el momento en que una mujer no ha tenido la menstruación durante 12 meses consecutivos. Por tanto, la menopausia propiamente dicha acontece en un día concreto. Lo que la precede es un periodo de fluctuación hormonal (estrógenos, progesterona y testosterona) que da lugar a los numerosos síntomas que asociamos con la menopausia.

## ¿Cuáles son las causas de la menopausia?

«Básicamente, los ovarios de una mujer se agotan y, con el tiempo, su funcionalidad disminuye y el ciclo menstrual prácticamente desaparece. Con el paso de los años, el número de óvulos va decreciendo. Un feto tiene muchos más óvulos que un adolescente, y este, a su vez, que una persona de 30 o 40 años, y así sucesivamente. De esta forma, cuando se llega a los 50 y 60 años, prácticamente ya no quedan óvulos».



01



# ¿Cuáles son sus síntomas?

El número de síntomas varía de una persona a otra, pero vemos que puede llegar hasta un total de 62. Algunos de los síntomas son:

- › Sequedad de piel y mucosas
- › Sofocos
- › Insomnio
- › Irritabilidad y cansancio
- › Aumento de sensibilidad mamaria
- › Ansiedad
- › Depresión
- › Cambios en la libido
- › Afectaciones urinarias



Sin embargo, los síntomas pueden mejorar tras el inicio de la menopausia a medida que el cuerpo se acostumbra a un estado en el que puede vivir sin estrógenos. Aunque a veces no es así.

# ¿Qué es la perimenopausia?

La menopausia no es un proceso que se produzca de la noche a la mañana, sino que se trata un declive gradual. El periodo de transición antes de la menopausia se denomina perimenopausia. Durante este periodo, hay síntomas que pueden aparecer y desaparecer a medida que fluctúan las hormonas. El síntoma más frecuente es la irregularidad de la menstruación, pero muchas mujeres experimentan niebla mental, cansancio, sofocos y sudores nocturnos antes de notar cambios en la menstruación. La experiencia de cada persona es diferente.



# 03

## ¿Cuánto dura la menopausia y cuándo empieza?

Algunas mujeres no presentan síntomas cuando se les interrumpe la menstruación y esta desaparece del todo al cabo de unos meses. Pero, para otras, los síntomas pueden durar cuatro, seis, ocho años o incluso más. El rango de la menopausia oscila entre los 45 y los 55 años (esto se refiere a la edad en que aparece la última regla), aunque la edad media suele ser en torno a los 49-50 años. Puede darse el caso de tener periodos menstruales regulares y aun así experimentar síntomas de la perimenopausia; sin embargo, esto no es lo más frecuente, ya que los primeros síntomas se suelen asociar a irregularidades menstruales.

# El impacto psicológico

En general, estos son los síntomas más angustiosos, ya que pueden aparecer en mujeres que nunca antes habían padecido problemas de salud mental y a veces llegan a sentir que ya no son ellas mismas. Algunas mujeres experimentan ansiedad por cosas por las que nunca antes se habían preocupado, como sensaciones de inseguridad o incapacidad al conducir por la carretera.

## También se incluyen:

- › Sentirse incapaz de salir de casa
- › Fobia social
- › Sentirse incapaz de ir a trabajar
- › Pérdida de motivación
- › No querer levantarse por la mañana
- › Pérdida general de vigor y fuerza

Todo esto puede estar relacionado con unos niveles de estrógenos bajos y, por eso, a veces llega a diagnosticarse como depresión de forma incorrecta, por lo que a algunas mujeres se les receta antidepresivos en lugar de THM (Terapia Hormonal de la Menopausia).

## ¿Cuáles son los mayores mitos sobre la menopausia?

Mucha gente cree que cuanto antes se empieza a menstruar, antes llega la menopausia, pero no es así. También existen mitos en torno a la THM, como que no se puede aplicar si se tiene sobrepeso, si se es demasiado mayor, si se padecen migrañas, si se sufre una enfermedad hepática, si se tienen problemas de coagulación o si se padece hipertensión arterial, pero ninguno de esos supuestos es cierto.

# 04



## ¿Dónde puedo conseguir ayuda para afrontar la menopausia?



Para obtener más información, puedes consultar:



La Asociación Española para el Estudio de la Menopausia ofrece un amplio número de recursos informativos en su página web ([www.aeem.es](http://www.aeem.es)).



Visita Hablemos de ... Menopausia. En este espacio podrás encontrar una serie de recursos dirigidos a mujeres en peri, menopausia y postmenopausia. Rompemos Barreras por el Bienestar y ofrecemos productos y soluciones para el cuidado femenino y la incontinencia, además de campañas educativas para contribuir a sociedades más inclusivas y libres de estigmas.



[www.essity.es/compania/rompemos-barreras-por-el-bienestar/hablemos-de-menopausia/](http://www.essity.es/compania/rompemos-barreras-por-el-bienestar/hablemos-de-menopausia/)

