

# MENOPAUSIA, UNA ETAPA MÁS EN LA VIDA DE LA MUJER



TEXTO ÁREA CORPORATIVA DE RECURSOS HUMANOS | FOTOGRAFÍAS THINKSTOCK

**La menopausia no es una enfermedad, sino una etapa de la vida de la mujer.**

Es un suceso normal, sin embargo, tanto por lo variable de los síntomas como por la manera de afrontarlos, no todas las mujeres pasan este periodo del mismo modo, e incluso algunas buscan consejo médico para sobrellevar ciertas molestias que, siendo normales, en algunos casos pueden condicionar su calidad de vida.



### ¿Qué es la menopausia?

Cuando los ovarios dejan de producir óvulos y se reduce la secreción de hormonas (estrógeno y progesterona), finalizan los periodos menstruales y la etapa reproductiva de la mujer y es entonces, tras doce meses sin menstruación, cuando se constata la menopausia.

La menopausia se produce habitualmente entre los 45 y 55 años, siendo la edad media los 51 años. Algunas mujeres dejan de tener la regla de forma súbita, pero la mayoría lo hace progresivamente. Los años previos a la menopausia se caracterizan por menstruaciones más cortas y hemorragias más abundantes. Esta fase puede durar de 2 a 8 años.

El hecho de no tener algún ciclo menstrual, o tener alteraciones, no significa que la mujer no tenga capacidad reproductiva, es más, la irregularidad de los ciclos hace que no se pueda saber con certeza el periodo de ovulación y sea más difícil calcular los días fértiles. Por eso, en esta etapa, los métodos anticonceptivos deben tenerse en cuenta.

Tras la última regla se inicia una fase denominada postmenopausia que puede prolongarse hasta 6 años y en la que aparecen el mayor número de molestias y complicaciones.

### ¿Qué cambios o síntomas pueden aparecer?

Se han descrito múltiples síntomas (tanto físicos como psicológicos) atribuidos a este periodo de

EL USO DE REMEDIOS  
BASADOS EN **PLANTAS  
MEDICINALES** PUEDE  
AYUDAR EN ALGUNOS  
CASOS

la vida, pero sólo los denominados “sofocos” y la sequedad vaginal se han confirmado como síntomas asociados al cambio de actividad hormonal, que tiene lugar durante esta etapa.

No obstante, al reducirse los niveles de estrógeno, las hormonas sexuales femeninas producidas principalmente por los ovarios y que actúan sobre distintos órganos y sistemas, es posible asociar la menopausia a otros síntomas.

A continuación describimos algunos de los síntomas que pueden acompañar a la menopausia.

- **Sofocos e insomnio:** se definen como la sensación espontánea de calor, generalmente percibida en pecho, cuello y cara, a menudo asociado a sudoración, con ligero aumento de la frecuencia cardiaca con palpitaciones. Suele durar entre un minuto y un minuto y medio y su intensidad y periodicidad son variables. Cuando estos se producen por la noche, la calidad del sueño, por los despertares frecuentes, se ve muy alterada. Esto favorece la fatiga diurna y la irritabilidad.
- **Atrofia urogenital:** con la caída de los estrógenos, los tejidos se van haciendo más finos y secos de forma progresiva. Esto es así también en el caso de los tejidos de la vagina y la uretra, haciendo que pueda notarse sequedad, irritación vaginal y necesidad de orinar más frecuentemente.

- **Osteoporosis:** el descenso de estrógenos hace que se acelere la pérdida de masa ósea que de por sí conlleva el avance vital propio de la edad.
- **Cambios en la figura:** la grasa corporal varía en función de la edad. A los 20 años, la grasa corporal es del 26%, sube al 33% a los 40 y al 42% a los 50. Con la menopausia cambia ligeramente la distribución de la grasa corporal, sin tener por qué producirse cambios en el peso.
- **Alteraciones Analíticas:** en este periodo pueden producirse cambios en los análisis, sobre todo en el perfil lipídico, puesto que los estrógenos actúan sobre el control del colesterol y los triglicéridos.
- **Cambios en la vida sexual:** la disminución hormonal no siempre es un factor determinante para la disminución de la libido o apetito sexual, ya que una relación satisfactoria depende también de factores educacionales y sociales. La falta de estrógenos producirá sequedad vaginal por lo que se recomienda usar lubricante durante las relaciones sexuales.

Con frecuencia, muchas mujeres tienden a pensar que con la menopausia su vida sexual va a cambiar —a peor— o incluso desaparecer. Estas ideas preconcebidas pueden suponer un empeoramiento en las relaciones.

- **Cambios en el estado de ánimo:** durante la menopausia son frecuentes las alteraciones del estado de ánimo, con síntomas como disminución de energía, cansancio, irritabilidad, falta de concentración, tristeza... que son debidos a múltiples factores como cambios hormonales, falta de sueño reparador, así como factores psicológicos relacionados con la pérdida de la capacidad reproductora y del atractivo físico.



Algunas mujeres sienten que ya no son valoradas por su entorno social. Es muy común que cuando una adolescente comienza a tener la regla se comente que “ya es una mujer”... ¿qué sucede entonces cuando se pierde...?

Esta etapa suele coincidir con la convivencia con hijos adolescentes, o con el abandono del hogar familiar de hijos más mayores, pudiéndose producir lo que se conoce como “síndrome del nido vacío”, más relacionado con la sensación de pérdida de importancia en el núcleo familiar que con la menopausia en sí misma.

### ¿Se pueden y deben tratar los síntomas de la menopausia?

Muchas veces sólo con modificar ligeramente el estilo de vida, con ciertos consejos dietéticos, practicando ejercicio suave, o aprendiendo técnicas de relajación y autocontrol, se pueden llegar a controlar o limitar la aparición de síntomas sin necesidad de tener que recurrir a la terapia farmacológica. También el uso de remedios basados en plantas medicinales, preferiblemente prescritas por un médico, puede ayudar en algunos casos.

Acudir al ginecólogo y seguir sus consejos hará que las molestias sean menores y se supere esta fase de la mejor manera.

# DIEZ CONSEJOS PARA MINIMIZAR LOS SÍNTOMAS DE LA MENOPAUSIA

1. Es el momento de ponerse en manos del ginecólogo y seguir su criterio, realizar al menos una analítica y una densitometría para controlar tanto el colesterol y los triglicéridos como la pérdida de masa ósea.



2. Una alimentación sana, siguiendo las recomendaciones del ginecólogo, y la práctica de deporte suave y frecuente serán los mejores aliados en este periodo.



3. Para evitar los sofocos típicos de esta fase, disminuye la temperatura ambiental, realiza ejercicio moderado, nunca intenso y practica técnicas de relajación. Además intenta mantener un peso corporal saludable y por supuesto evita el tabaco.



4. Trata los sofocos con los consejos anteriores y verás como también mejora la calidad del sueño y se reduce el insomnio.



5. Del mismo modo que hidratas la piel y la cara, usa diariamente hidratantes vaginales, además usa lubricante durante las relaciones sexuales.



6. Practica algún tipo de ejercicio que implique ejercitar el suelo pélvico. Pilates, danza del vientre o mantener relaciones sexuales son prácticas que favorecen que los tejidos permanezcan en mejores condiciones durante más tiempo.



7. Si ves que tu vida sexual sufre cambios, es un buen momento para hablar con tu pareja acerca de este tema, y, si se requiere, acudir a un psicólogo o sexólogo que os oriente.



8. Siempre que exista tristeza, melancolía, irritabilidad u otros síntomas relacionados con el estado de ánimo, será muy útil mantener una comunicación fluida con el entorno familiar y de amistad más cercano explicando lo que sucede de la manera más natural y buscando apoyo en este entorno.



9. Buscar hobbies que mantengan el cuerpo y la mente activos, una vida profesional satisfactoria y tener buenas relaciones sociales pueden ser una gran ayuda.



10. Siempre que esto no sea suficiente o como complemento a todas estas medidas, es muy recomendable acudir a un psicólogo para poner en orden sentimientos, pensamientos y emociones.

