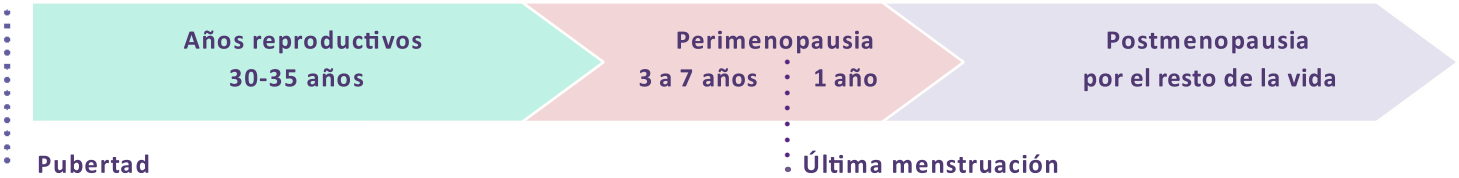
COMPRENDER LA MENOPAUSIA

COMPRENDER LA MENOPAUSIA





EL PROCESO DE LA MENOPAUSIA

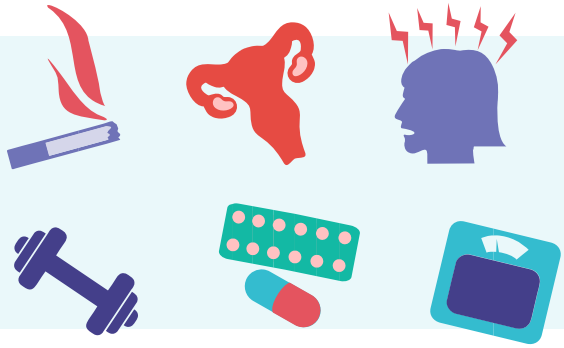
Las etapas de la menopausia

La transición a la menopausia suele ser gradual, y es posible que los cambios hormonales y los síntomas asociados comiencen antes de que las mujeres empiecen a notar cambios en su menstruación. Los cambios que se producen al final de la etapa reproductiva o durante la perimenopausia pueden resultar confusos, ya que tal vez no quede claro que estén relacionados con la menopausia.

Aunque el término "menopausia" se utiliza a menudo de manera imprecisa para describir todo el período de cambios de la mediana edad, existen diferentes etapas en la menopausia.

Es importante señalar que el inicio de la transición a la menopausia y el tiempo que lleva atravesar las etapas de la menopausia varían de una persona a otra. No existe una forma correcta o incorrecta de atravesar las etapas de la menopausia.

El 45% de las mujeres no conoce la diferencia entre la perimenopausia y la menopausia antes de experimentar los síntomas[3]



Las investigaciones indican que la edad en que se inicia de manera natural la menopausia y la duración de la transición a la menopausia se ven influidas por un conjunto complejo de factores, entre los que se incluyen:

Características de salud

- Tabaquismo
- Consumo de alcohol
- Actividad física
- Peso
- Uso de anticonceptivos orales

Factores socioculturales

- Nivel educativo
- Empleo
- Estrés
- Trauma

Influencias biológicas y médicas

- Genética
- Trastornos autoinmunes
- Tratamientos contra el cáncer
- Cirugías pélvicas

Tipos de menopausia

Dado que la menopausia se caracteriza por el cese permanente de los ciclos menstruales de una mujer, se considera clínicamente como una pérdida permanente de la función ovárica. Los tipos de menopausia se definen según la edad en la que se presenta. Entre ellos se incluyen:

- Menopausia prematura (antes de los 40 años)
- Menopausia temprana (entre los 40 y los 45 años)
- Menopausia a la edad típica (más de 45 años)

51: edad promedio de la menopausia en los EE.UU. [1]

Caminos hacia la menopausia

No todos los procesos hacia la menopausia son iguales, y la causa de la menopausia puede influir en los síntomas y el tratamiento. Muchas mujeres experimentan una menopausia "típica", en la que aparecen los síntomas y cesa la menstruación entre los 40 y los 50 años. Sin embargo, existen diversas razones por las que una mujer puede experimentar la menopausia antes de lo habitual (es decir, menopausia prematura o temprana). Algunos ejemplos son:

- Quimioterapia
- Radioterapia
- Daño o extirpación quirúrgica de los ovarios (p. ej., ooforectomía)
- Factores genéticos
- Trastornos autoinmunes (p. ej., tiroides, suprarrenales, diabetes tipo 1, diabetes autoinmune latente del adulto)



El fallo ovárico prematuro (FOP) es el cese de la función ovárica antes de los 40 años de edad. También se conoce como menopausia prematura.

Algunas mujeres pueden presentar insuficiencia ovárica primaria (IOP), que consiste en la pérdida de la función ovárica antes de los 40 años y que puede no ser permanente. Si bien muchas mujeres con IOP experimentan menstruaciones irregulares y problemas de fertilidad, esto es diferente de la menopausia prematura, ya que las mujeres pueden seguir teniendo su periodo y/o quedar embarazadas.

Una mujer puede dejar de menstruar por razones quirúrgicas, como una histerectomía. Pero si los ovarios siguen produciendo hormonas, entonces no está en menopausia.

Las mujeres con menopausia prematura o temprana pueden tener un mayor riesgo de presentar síntomas asociados a la menopausia y problemas de salud relacionados a largo plazo. Si le han diagnosticado una menopausia prematura o temprana, hable con su médico sobre un plan de atención personalizado para su situación. Para obtener más información, consulte la sección **"Cómo manejar su atención durante la menopausia"** del Kit de Preparación para la Menopausia de la SWHR.

Una histerectomía es una cirugía para extirpar el útero, lo cual detiene los períodos menstruales, pero no provoca directamente la menopausia. Dependiendo del motivo de la cirugía, también se pueden extirpar el cuello uterino, las trompas de Falopio y los ovarios. Los ovarios producen hormonas que regulan el ciclo menstrual y favorecen la salud ósea y cardíaca, además de contener los óvulos necesarios para el embarazo. La extirpación de ambos ovarios provoca una menopausia quirúrgica inmediata, lo que conduce a una caída repentina de los niveles de estrógeno y progesterona y a la aparición de los síntomas de la menopausia. Consulte con su médico sobre el tipo de histerectomía que planea realizarse (o que ya se le ha realizado) y cómo afectará a su salud ginecológica y reproductiva.

SÍNTOMAS DE LA MENOPAUSIA

Cada mujer experimenta la menopausia de manera diferente. Algunas mujeres pasan por la transición a la menopausia con muy pocos síntomas, mientras que otras pueden presentar una variedad de síntomas que aparecen y desaparecen, o síntomas que persisten y son muy molestos.

Síntomas comunes asociados con la transición a la menopausia y la menopausia:

- **Síntomas vasomotores (SVM)**: bochornos, sudores nocturnos
- Cambios de estado de ánimo y síndrome premenstrual (SPM), irritabilidad, dificultad para afrontar situaciones
- Síntomas depresivos, aumento de la ansiedad.

Los bochornos, el aumento de peso y las dificultades para dormir son considerados por las mujeres como el síntoma de la menopausia que más les afecta.[3]

- Trastornos del sueño e insomnio (a menudo relacionados con los bochornos)
- Síntomas genitales: sequedad vaginal, ardor e irritación
- Síntomas sexuales: disminución del deseo o la excitación sexual, falta de lubricación, relaciones sexuales dolorosas
- Síntomas urinarios: urgencia, dolor al orinar, infecciones recurrentes de las vías urinarias
- Confusión mental, dificultad para concentrarse, para aprender y para recordar

Síndrome genitourinario de la menopausia (SGM), describe el amplio conjunto de síntomas en las áreas genital, sexual y urinaria asociados con la menopausia.

- Cambios metabólicos y aumento de peso, generalmente en la zona de las caderas y el abdomen
- Pérdida ósea y dolor articular
- Palpitaciones cardíacas

Las mujeres de diferentes razas y etnias pueden tener experiencias muy distintas con los síntomas de la menopausia. Por ejemplo, un estudio transversal reveló la prevalencia de participantes de diferentes razas y etnias que experimentaban confusión mental.[4]

Asiáticas	Negras	Hispanas/ Latinas	Indígenas /Pueblos originarios	Medio Oriental	Surasiático	Blancas
70%	73%	75%	84%	72%	71%	79%



Los estudios han demostrado además que diferentes grupos de personas pueden ser más propensas a reportar ciertos síntomas. Por ejemplo, las mujeres negras e hispanas suelen reportar la mayor prevalencia de bochornos, mientras que las mujeres hispanas pueden ser más propensas a reportar sequedad vaginal.[5]

En comparación con las mujeres blancas, las mujeres de otras razas y etnias, incluidas las mujeres negras, hispanas y latinas, también son más propensas a iniciar la perimenopausia antes, a experimentar una transición a la menopausia más prolongada y a presentar síntomas asociados más graves.[6]