

# MENOPAUSIA

## ¿QUÉ ES?

La menopausia es un periodo **natural** en la vida de la mujer que viene condicionado por los cambios hormonales que en él acontecen. Se caracteriza por el cese permanente de la menstruación y el final de la vida reproductiva.

## ¿CUÁNDO?

- Entre los 45-55 años
- Cuando pasan 12 meses desde la última regla
- En mujeres que no tienen reglas (por cirugía o por anticonceptivos) su médico les podrá solicitar una analítica con perfil hormonal si lo considera necesario.



## SÍNTOMAS

Cefalea e insomnio

### Sofocos

60-80% de las mujeres.  
Duración variable  
Factores predisponentes:  
fumadoras y obesidad

Disminución de la densidad ósea

Aumento del riesgo de fracturas patológicas

Aumento del riesgo cardiovascular  
Progresivamente hay un cambio en el perfil lipídico

### Síndrome genitourinario

Atrofia vulvovaginal. Discomfort genital y molestias con las relaciones sexuales. Urgencia miccional e infecciones de repetición

### Otros síntomas

Alteraciones del estado de ánimo, dolores musculares y articulares, pérdidas de memoria (la relación con la menopausia no ha quedado claramente demostrada)

## ¿QUÉ PUEDO HACER?

- Dieta equilibrada**  
Dieta mediterránea. Moderar el consumo de sal y beber muchos líquidos.
- Ejercicio físico moderado**  
(caminar, bailar, yoga...) unos 30-50 min 3-5 días a la semana
- Vida sexual activa**  
Adaptar la sexualidad a las preferencias y circunstancias actuales
- Actitud positiva**  
Ayudará estar bien informada y preguntar todas las dudas
- Evitar tabaco, alcohol y cafeína**

## ¿NECESITO TRATAMIENTO?

Por regla general, la menopausia **no** requiere tratamiento. Su médico le ofrecerá tratamiento si alguno de los síntomas que presente resulta demasiado incómodo y siempre que el beneficio sea superior a los efectos secundarios.

## PREVENCIÓN Y OTRAS PRUEBAS

Las mujeres menopáusicas deben continuar con los programas de prevención establecidos.

- **Cáncer de Mama:** mamografías cada 2 años entre los 45-69 años.
- **Cáncer de Cérnix:** citologías cada 3 años hasta los 65 años.

El riesgo de fractura lo valorará su médico mediante la realización de un cuestionario, por lo que **no** se requiere de forma generalizada la realización de densitometrías óseas.

No se recomienda el uso de **estrógenos de origen vegetal** ya que su eficacia y su seguridad no se han demostrado y podría interactuar con su medicación habitual. Recuerde que **natural no siempre es inocuo**.

## ¿CUÁNDO DEBO CONSULTAR?

- Ante cualquier sangrado genital que aparezca 1 año después de la última regla.
- Si presenta síntomas.
- Ante cualquier duda sobre el tema