

# Menopausia y climaterio

28 de Julio de 2022

Tiempo estimado de lectura: 19 min

## ¿Qué es la menopausia? ¿Y el climaterio?

Se trata de dos procesos más en la vida de las mujeres. Conocer los cambios que se producen con mayor frecuencia y cómo afrontarlos, puede resultar útil para vivirlos de manera más positiva. En la vida diaria usamos, de igual manera, las palabras menopausia y climaterio, pero no significan lo mismo. La menopausia es una fecha en el calendario y el climaterio es un período más amplio.

- **Menopausia:** Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) se define como “el cese permanente de la menstruación, después de 12 meses consecutivos de amenorrea, sin causas patológicas ni psicológicas”. Es la fecha que corresponde al primer día de la última regla, después de estar un año sin ella. Esto es, la desaparición definitiva de la menstruación (regla), debido al cese de la función de los ovarios.
- **Climaterio:** El período de transición desde la etapa reproductiva hasta la no reproductiva. En esta etapa del climaterio se produce la última menstruación a la que se le llama “menopausia”. El climaterio se inicia unos años antes de la menopausia (*premenopausia*) y se extiende unos años después (*posmenopausia*). En el climaterio se produce un descenso paulatino y el cese de la función ovárica, esto sucede durante los años previos a la aparición de la menopausia, que marca el fin de la etapa fértil en la vida de una mujer.

La menopausia **puede producirse debido a:**

- Procesos fisiológicos, *menopausia natural o espontánea*, que suele ocurrir entre los 45 y 55 años.
- Tratamientos quirúrgicos, *quimioterápicos o radioterápicos*, esto ocasiona una disminución o un cese definitivo de estrógenos. Sería la *menopausia artificial*. En este caso es más frecuente que se presenten problemas de salud comparado con la menopausia natural.

Según lo que hemos visto, cuando coloquialmente hablamos de menopausia deberíamos referirnos al climaterio.

## ¿A qué edad aparece?

Suele producirse entre los 45 y 55 años, siendo más frecuente a los 51, no se produce en todas las mujeres exactamente a la misma edad.

- 5% > 55 años
- 5% < 45 años
- 1% < 40 años (menopausia precoz)



## ¿Cuánto dura la menopausia?

La menopausia marca el período de falta de fertilidad después de pasado un año de la última menstruación.

El climaterio comienza unos años antes de la última menstruación. Lo primero que se puede notar es que los períodos menstruales empiezan a cambiar. Se podrían tener períodos irregulares durante varios años antes de que cesen por completo. Después del cese de la menstruación la sintomatología puede durar varios años o toda la vida, esto difiere de unas mujeres a otras.

El climaterio comprende aproximadamente desde los 8-10 años anteriores a la menopausia (Premenopausia) hasta 1-6 años tras la menopausia (postmenopausia). El tiempo promedio entre el inicio de las alteraciones menstruales del climaterio y la menopausia es de cuatro años.

## ¿Qué síntomas tiene? ¿Como afecta a mi cuerpo? ¿Qué cambios experimentaré con la menopausia?

El climaterio (mal llamado menopausia) es un estado fisiológico de la mujer que se produce por la pérdida progresiva de la producción de las hormonas femeninas, los estrógenos y progesterona hasta el cese de la función ovárica. Esto conlleva a diferentes cambios en el organismo que causan signos y síntomas, que varían según la etapa del climaterio en que se encuentre y no en todas las mujeres se manifiestan de la misma forma. Hay que tener claro que no es una enfermedad, aunque estos síntomas pueden ser molestos y llegar a modificar la vida social y laboral de muchas mujeres.

A este conjunto de síntomas y signos que anteceden y siguen a la menopausia se le conoce como "síndrome climatérico". Las diferencias sociales, culturales, raciales y étnicas afectan la manera en que las mujeres experimentan la transición de la menopausia, la frecuencia y gravedad de los síntomas.

Los síntomas más frecuentes son:

- **Alteraciones del ciclo menstrual:** es uno de los primeros síntomas que aparecen, los ciclos menstruales se hacen cada vez menos frecuentes hasta que al final desaparecen. Estas alteraciones son tanto de la frecuencia, como de mayor o menor presencia y cantidad del flujo menstrual. Los trastornos menstruales del climaterio se manifiesta clínicamente con mastalgia (dolor de las mamas), retención hídrica, cefaleas y cambios en el humor.
- **Síntomas vasomotores** (sofocos, sudoración): los sofocos son una sensación de calor que recorre todo el cuerpo pero que afecta más a la parte superior, cuello, cara y cabeza. Provocando aumento de la temperatura corporal y sudores. Pueden aparecer tiempo antes de la última menstruación. Su duración es diferente en cada mujer, siendo lo más habitual que no desaparezcan hasta los 2 o 5 años después de la última regla o incluso más. Estos síntomas pueden ser intensos y frecuentes y afectar la calidad de vida de la persona al provocar alteraciones en el sueño, fatiga e irritabilidad.
- **Alteraciones del sueño** (insomnio): las alteraciones del sueño son normales en mujeres durante este período y suelen estar relacionados con los sofocos y sudoraciones ya que pueden presentarse a cualquier hora del día o de la noche, provocando incomodidad y despertares frecuentes. Las modificaciones del patrón del sueño causado pueden agravarse por otras causas y llegar a producir insomnio. El trastorno del sueño es un síntoma común de la clínica de la depresión, que se presenta con mayor frecuencia durante la transición menopáusica. Estos trastornos son una causa importante de la disminución de la calidad de vida.
- **Manifestaciones genitourinarias o síndrome genitourinario menopáusico** (sequedad vaginal, prurito, dispareunia (coito doloroso) y cambios en la vida sexual: incluye una colección de síntomas y signos asociados con una disminución de estrógenos y otros esteroides sexuales que implican cambios en los labios, clítoris, vestíbulo, introito (apertura de la vagina), la vagina, la uretra y vejiga. El síndrome no se limita a los genitales e

incluyen síntomas de atrofia vaginal que cursa con sequedad, ardor e irritación; falta de lubricación, molestia o dolor, y deterioro de la función sexual; y los síntomas urinarios de urgencia, disuria (dolor al orinar), infección urinaria recurrente e incontinencia urinaria. Las mujeres pueden presentar algunos o todos los signos y síntomas. La sequedad vaginal y la pérdida de elasticidad pueden causar malestar durante el acto sexual. La dispareunia (coito doloroso) debida a la atrofia vaginal es importante y causa tratable de problemas sexuales después de la menopausia. Además, el descenso de los estrógenos, junto con la disminución de la sensibilidad puede reducir el deseo sexual, es decir, la libido. Estos síntomas tienen tratamiento, se pueden revertir aunque en algunos casos no es fácil. Cuando el coito es doloroso sería bueno hablarlo con la pareja y buscar otras maneras de mantener unas relaciones sexuales que resulten satisfactorias. Los cambios hormonales en la menopausia, así como otros fisiológicos, psicológicos, socioculturales, interpersonales, y los factores de estilo de vida contribuyen a la mitad de los problemas sexuales en las mujeres en edad mediana. Por otro lado, hay mujeres que viven más intensamente su sexualidad, ya que no tienen el temor a un embarazo no deseado.

- **Alteraciones del estado de ánimo:** irritabilidad, falta de concentración, ansiedad, depresión, pérdida de memoria... se han relacionado con la menopausia. Los estudios epidemiológicos los relacionan también con otras causas: envejecimiento, factores hormonales, genéticos y psicosociales. La falta de concentración, mala memoria, y problemas para realizar múltiples tareas son comunes durante la menopausia, la transición y la posmenopausia temprana. Los síntomas cognitivos pueden ser influenciados por trastornos del sueño, estado de ánimo deprimido, sofocos, fatiga física, el uso de medicamentos. Además, es frecuente que las mujeres en esta etapa tengan hijos en plena adolescencia y padres mayores dependientes. Y como en la sociedad en la que vivimos el cuidado recae sobre las mujeres, esto influye en que se sientan cansadas, deprimidas, inapetentes...se le achaca a la menopausia y muchas veces son los determinantes sociales, los factores psicosociales, los responsables de su estado emocional. La transición de la menopausia y postmenopausia son períodos importantes para que las mujeres puedan implementar cambios conductuales orientados a un envejecimiento saludable.



Relacionadas con esta etapa, de la vida de las mujeres, pueden aparecer ciertas patologías como son:

- **Pérdida de masa ósea** (osteoporosis): que es la descalcificación de los huesos producida por la bajada de estrógenos. Esta pérdida de calcio aumenta el riesgo de fracturas, por lo que se deben añadir a la dieta alimentos ricos en calcio entre otros, lácteos desnatados o semidesnatados..., para su prevención.
- **Las enfermedades cardiovasculares:** Los estrógenos son protectores de posibles enfermedades cardiovasculares y controlan, por ejemplo, el nivel del colesterol total y de los triglicéridos. El metabolismo de los lípidos, de la glucosa, la distribución de grasa en el centro del cuerpo se alteran en la transición de la menopausia o posmenopausia con incremento del riesgo cardiovascular, y aumento del síndrome metabólico. Por esto, es importante, que al descender el nivel de estrógenos se haga un control periódico de su estado cardiovascular además de que practique hábitos de vida saludable: como llevar una dieta sana, realizar ejercicio físico habitualmente evitando el sedentarismo, eliminando el tabaco...

La calidad de vida incluye la percepción de una mujer de su estado de vida dentro de su cultura y sistema de valores y está influenciada por sus metas, expectativas y preocupaciones.

### **¿Tengo que ir al médico?**

Lo que ocurre en la menopausia y el climaterio son cambios normales en el organismo de una mujer al llegar a una determinada edad. Si estos cambios no producen síntomas o estos son leves no es necesario acudir al médico. Pero si, por el contrario, le impiden llevar una vida normal y afectan a su calidad de vida, entonces se deberá acudir a los/as profesionales sanitarios del centro de salud para que valoren su estado de salud.

Además, es importante no dejar de acudir a las revisiones periódicas según marcan las recomendaciones actuales de prevención . Y continuar con las pruebas de cribado de cáncer de mama y de cáncer de cérvix que se realizan en los períodos de más riesgo.

### **¿Hay algún tratamiento para paliar los síntomas de la menopausia?**

Lo más frecuente es que los síntomas sean leves y no afecten a la calidad de vida normal de la mujer y no necesiten tratamiento. Por el contrario, cuando la intensidad con que aparecen los síntomas impide mantener una vida cotidiana habitual, entonces se deberá acudir a los/as profesionales sanitario del centro de salud.

Es fundamental que las mujeres intervengan en el cuidado de su salud en este trayecto de su biografía y seguir llevando una existencia plena y saludable. Manteniendo hábitos de vida saludable. Durante el climaterio, y aún antes de éste, se recomienda realizar mejoras en los estilos de vida. En definitiva, un patrón de alimentación saludable de acuerdo a edad, peso y actividad física regular.

Seguir estos consejos y recomendaciones pueden resultarle de ayuda:

- Llevar una dieta sana, baja en grasas saturadas y rica en frutas y verduras, con poca sal y azúcar. Incrementar el consumo de calcio ( entre otras cosas con: leche, yogures y quesos desnatados o semidesnatados, algunos pescados, frutos secos, legumbres...).
- Eliminar el tabaco y el alcohol.
- Realizar ejercicio físico de manera habitual.
- Para mejorar la atrofia vaginal se pueden utilizar hidratantes vaginales y para disminuir las molestias durante el coito se recomienda usar lubricantes vaginales.
- Medidas que pueden aliviar las sensaciones que producen los sofocos como: bajar la temperatura ambiental; vestir con ropa ligera, transpirable y en capas de forma que se pueda quitar y poner fácilmente; beber agua fresca y evitar ingerir líquidos calientes, comidas picantes; evitar estrés y perder peso, si tienes sobrepeso u obesidad

### **¿La menopausia afectará a mi salud sexual?**

El climaterio no tiene por qué llevar a una disminución de la vida sexual de las mujeres; pero debemos tener en cuenta que, con la gradual declinación en la producción hormonal, que se manifiesta en el climaterio y la menopausia, se producen ciertos síntomas físicos y psíquicos, que van disminuyendo la posibilidad de tener y gozar de la sexualidad.

Es cierto, que al experimentar determinados cambios hormonales se producen cambios orgánicos, pero también se producen cambios en la piel y en la mucosa de la vagina (atrofia), pudiendo disminuir la lubricación vaginal, como respuesta a la estimulación sexual, produciendo dolor en la relación sexual (dispareunia o dolor coital)). Es frecuente también que haya un descenso del deseo sexual o libido.

La respuesta sexual de la mujer menopáusica es variable, es importante, hacer la diferencia entre genitalidad y sexualidad. La sexualidad es producto de la interacción compleja de procesos que podemos resumir en biológicos, psíquicos, socioculturales e interpersonales. Durante la menopausia, se pueden producir cambios en el estado de la salud física de la mujer, o de su compañero, o de su familia, provocando ello un quiebro en el bienestar emocional.

Es necesaria una comunicación fluida con la pareja para saber que se puede vivir la sexualidad de otra manera, y llegar a un consenso de lo que queremos para que nos resulte más placentero. Un factor positivo es que ya no existe el miedo a un embarazo no deseado. El no tener una vida sexual plena parece que no tiene una causa efecto directa con el climaterio (mal llamado menopausia). También depende de la visión negativa que tiene la sociedad de la sexualidad femenina en esta etapa de la vida. No hay que olvidar el papel de la mujer como madre, esposa, hija, siendo un momento de replanteamiento de vida de cada una. Es necesario saber gestionar estos factores para llegar a una vida de madurez y plenitud, que puede ser una parte muy positiva del camino vital de las mujeres.

### **¿La menopausia engorda?**

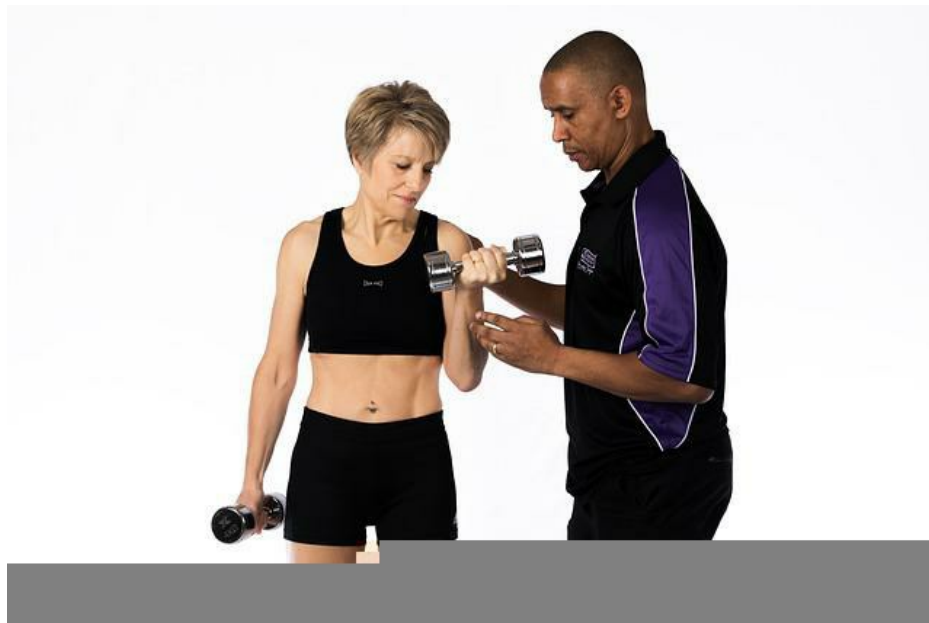
No, sin embargo, durante esta etapa de la vida de la mujer, los requerimientos promedio de energía disminuyen, por lo tanto, las ingestas recomendadas de alimentos son menores. Por esto se aconseja seguir una dieta sana y adecuada (baja en grasas saturadas y alta en frutas y verduras, con poca sal y azúcar). Comer más calorías de las necesarias es lo que provoca el aumento de peso. También es necesario hacer ejercicio físico diariamente para evitar el sedentarismo, que es muy habitual en las mujeres a estas edades.

### **¿Con la menopausia puedo hacer deporte?**

Por supuesto, es fundamental puesto que previene el sedentarismo, que se incrementa en este período entre las mujeres. Con la realización de ejercicio físico habitualmente mejoran la mayoría de los síntomas producidos en esta etapa como son: las alteraciones del sueño, el estado de ánimo..., ya que tiene efectos psicológicos positivos.

Además ayudará a mantener o perder peso, consumir calorías, controlar el apetito, conservar la musculatura corporal, aumentar el metabolismo.

También se previenen otras patologías relacionadas con esta etapa de la vida de la mujer como son la osteoporosis y la enfermedad cardiovascular.



### **¿Afecta a mi salud mental? ¿Son habituales los cambios de humor durante la menopausia?**

No está claro si es el déficit hormonal propio del estado perimenopáusico y posmenopáusico el que induce alteraciones psicológicas, o que la década de los 45-55 años es un período complicado en la vida de una mujer, condicionada por factores socio-culturales y ambientales, el hecho es que la perimenopausia es un situación que frecuentemente se asocia con trastornos psicológicos.

En esta etapa la mujer es madre, hija, esposa y todos estos roles se suelen anteponer a su desarrollo personal, lo que produce un estado de inseguridad e inestabilidad. La sociedad, hoy en día, tiene a la mujer como pilar en el cuidado de la familia, personas mayores, hijos, etc. También es el momento en el que se puede alcanzar metas importantes en la vida laboral. Todo ello es un cúmulo de responsabilidades que con la llegada del climaterio se complica. La mujer se replantea su vida y se puede evolucionar hacia una identidad y madurez en plenitud. Esto se debe saber controlar y gestionar de forma positiva sin que sea un impedimento para seguir el camino vital marcado.

### **¿La menopausia influye en el riesgo de padecer cáncer de mama o de ovario?**

No es así. Lo que sí puede influir es la cantidad de tejido graso que se tenga, ya que el tejido graso es la principal fuente de estrógeno que posee el cuerpo tras la menopausia. Una mayor cantidad de tejido graso implica un mayor nivel de estrógeno, lo que puede aumentar el riesgo de cáncer de mama.

Pero manteniendo un estilo de vida saludable, con una dieta adecuada y la práctica frecuente de ejercicio físico, la cantidad de tejido graso no tiene porque aumentar.

Cada día hay más pruebas de que el ejercicio ayuda a reducir el riesgo de cáncer de mama. La Sociedad Americana Contra el Cáncer recomienda hacer ejercicio físico entre 45 y 60 minutos al menos 5 días a la semana.