

Menopausia e climaterio

28 de Xullo de 2022

Tempo estimado de lectura: 19 min

Que é a menopausa? E o climaterio?

Trátase de dous procesos máis na vida das mulleres. Coñecer os cambios que se producen con maior frecuencia e como enfrontalos pode resultar útil para vivilos de maneira máis positiva. Na vida diaria usamos, de igual maneira, as palabras menopausa e climaterio, pero non significan o mesmo. A menopausa é unha data no calendario e o climaterio é un período máis amplo.

- **Menopausa:** segundo a Organización Mundial da Saúde (OMS), defínese como «o cesamento permanente da menstruación, despois de 12 meses consecutivos de amenorrea, sen causas patolóxicas nin psicolóxicas». É a data que corresponde ao primeiro día da última regra, despois de estar un ano sen ela. Isto é, a desaparición definitiva da menstruación (regra), debido ao cesamento da función dos ovarios.
- **Climaterio:** o período de transición desde a etapa reprodutiva ata a non reprodutiva. Nesta etapa do climaterio prodúcese a última menstruación á que se lle chama «menopausa». O climaterio iníciase uns anos antes da menopausa (*premenopausa*) e esténdese uns anos despois (*posmenopausa*). No climaterio prodúcese un descenso paulatino e o cesamento da función ovárica, isto sucede durante os anos previos á aparición da menopausa, que marca a fin da etapa fértil na vida dunha muller.

A menopausa **pode producirse debido a:**

- Procesos fisiolóxicos, *menopausa natural ou espontánea*, que adoita ocorrer entre os 45 e os 55 anos.
- Tratamentos *cirúrxicos, quimioterápicos ou radioterápicos*, o cal ocasiona unha diminución ou un cesamento definitivo de estróxenos. Sería a *menopausa artificial*. Neste caso é máis frecuente que se presenten problemas de saúde comparado coa menopausa natural.

Segundo o que vimos, cando coloquialmente falamos de menopausa, deberíamos referirnos ao climaterio.

A que idade aparece?

Adoita producirse entre os 45 e 55 anos e o máis frecuente é aos 51, non se produce en todas as mulleres exactamente á mesma idade.

- 5 % > 55 anos
- 5 % < 45 anos
- 1 % < 40 anos (menopausa precoz)



Canto dura a menopausa?

A menopausa marca o período de falta de fertilidade despois de pasado un ano da última menstruación.

O climaterio comeza uns anos antes da última menstruación. O primeiro que se pode notar é que os períodos menstruais empezan a cambiar. Poderíanse ter períodos irregulares durante varios anos antes de que cesen por completo. Despois do cesamento da menstruación, a sintomatoloxía pode durar varios anos ou toda a vida, isto difire dunhas mulleres a outras.

O climaterio comprende aproximadamente desde os 8-10 anos anteriores á menopausa (premenopausa) ata 1-6 anos tras a menopausa (posmenopausa). O tempo medio entre o inicio das alteracións menstruais do climaterio e a menopausa é de 4 anos.

Que síntomas ten? Como lle afecta ao meu corpo? Que cambios experimentarei coa menopausa?

O climaterio (mal chamado menopausa) é un estado fisiolóxico da muller que se produce pola perda progresiva da produción das hormonas femininas, os estrógenos e proxesterona, ata o cesamento da función ovárica. Isto supón diferentes cambios no organismo que causan signos e síntomas, que varían segundo a etapa do climaterio en que se encontre e non en todas as mulleres se manifestan do mesmo xeito.

Hai que ter claro que non é unha enfermidade, aínda que estes síntomas poden ser molestos e chegar a modificar a vida social e laboral de moitas mulleres.

Este conxunto de síntomas e signos que anteceden e seguen a menopausa é coñecido como «síndrome climatérica». As diferenzas sociais, culturais, raciais e étnicas afectan á maneira en que as mulleres experimentan a transición da menopausa, a frecuencia e gravidade dos síntomas.

Os **síntomas** máis frecuentes son:

- **Alteracións do ciclo menstrual:** é un dos primeiros síntomas que aparecen, os ciclos menstruais fanse cada vez menos frecuentes ata que ao final desaparecen. Estas alteracións son tanto da frecuencia como de maior ou menor presenza e cantidade do fluxo menstrual. Os trastornos menstruais do climaterio maniféstanse clinicamente con mastalxia (dor das mamas), retención hídrica, cefaleas e cambios no humor.
- **Síntomas vasomotores** (sufocacións, sudación): as sufocacións son unha sensación de calor que percorre todo o corpo, pero que afecta máis á parte superior: pescozo, cara e cabeza. Provoca aumento da temperatura corporal e suores. Poden aparecer tempo antes da última menstruación. A súa duración é diferente en cada muller e o máis habitual é que non desaparezan ata os 2 ou 5 anos despois da última regra ou incluso máis. Estes síntomas poden ser intensos e frecuentes e afectar á calidade de vida da persoa ao provocar alteracións no sono, fatiga e irritabilidade.
- **Alteracións do sono** (insomnio): as alteracións do sono son normais en mulleres durante este período e adoitan estar relacionadas coas sufocacións e sudacións, xa que poden presentarse a calquera hora do día ou da noite, provocando incomodidade e espertares frecuentes. As modificacións do padrón do sono causado poden agravarse por outras causas e chegar a producir insomnio. O trastorno do sono é un síntoma común da clínica da depresión, que se presenta con maior frecuencia durante a transición menopáusica. Estes trastornos son unha causa importante da diminución da calidade de vida.
- **Manifestacións xenitourinarias ou síndrome xenitourinaria menopáusica** (sequidade vaxinal, prurito, dispareunia [coito doloroso] e cambios na vida sexual): inclúe unha colección de síntomas e signos asociados cunha diminución de estrógenos e outros

esteroides sexuais que implican cambios nos labios, clítoris, vestibulo, introito (apertura da vaxina), vaxina, uretra e vexiga. A síndrome non se limita aos xenitais e inclúe síntomas de atrofia vaginal que cursa con sequidade, ardor e irritación; falta de lubricación, molestia ou dor e deterioración da función sexual; e os síntomas urinarios de urxencia, disuria (dor ao orinar), infección urinaria recorrente e incontinencia urinaria. As mulleres poden presentar algúns ou todos os signos e síntomas. A sequidade vaginal e a perda de elasticidade poden causar malestar durante o acto sexual. A dispareunia (coito doloroso) debida á atrofia vaginal é importante e causa tratable de problemas sexuais despois da menopausa. Ademais, o descenso dos estrógenos, xunto coa diminución da sensibilidade, pode reducir o desexo sexual, é dicir, a libido. Estes síntomas teñen tratamento, pódense reverter, aínda que nalgúns casos non é fácil. Cando o coito é doloroso, sería bo falalo coa parella e buscar outras maneiras de manter unhas relacións sexuais que resulten satisfactorias. Os cambios hormonais na menopausa, así como outros fisiolóxicos, psicolóxicos, socioculturais, interpersoais e os factores de estilo de vida contribúen á metade dos problemas sexuais nas mulleres en idade mediana. Por outro lado, hai mulleres que viven máis intensamente a súa sexualidade, xa que non teñen o temor a un embarazo non desexado.

- **Alteracións do estado de ánimo:** irritabilidade, falta de concentración, ansiedade, depresión, perda de memoria... relacionáronse coa menopausa. Os estudos epidemiolóxicos relaciónanos con outras causas: envellecemento, factores hormonais, xenéticos e psicosociais. A falta de concentración, mala memoria e problemas para realizar múltiples tarefas son comúns durante a menopausa, a transición e a posmenopausa temperá. Os síntomas cognitivos poden ser influenciados por trastornos do sono, estado de ánimo deprimido, sufocacións, fatiga física, o uso de medicamentos. Ademais, é frecuente que as mulleres nesta etapa teñan fillos en plena adolescencia e pais maiores dependentes e, como na sociedade na que vivimos o coidado recae sobre as mulleres, isto inflúe en que se sintan cansadas, deprimidas, inapetentes... Botáselle a culpa á menopausa e moitas veces son os determinantes sociais, os factores psicosociais, os responsables do seu estado emocional. A transición da menopausa e posmenopausa son períodos importantes para que as mulleres poidan implementar cambios condutuais orientados a un envellecemento saudable.



Relacionadas con esta etapa da vida das mulleres, poden aparecer certas patoloxías, como son:

- **Perda de masa ósea** (osteoporose): que é a descalcificación dos ósos producida pola baixada de estrógenos. Esta perda de calcio aumenta o risco de fracturas, polo que se deben engadir á dieta alimentos ricos en calcio —entre outros, lácteos desnatados ou semidesnatados...— para a súa prevención.
- **As enfermidades cardiovasculares:** os estrógenos son protectores de posibles enfermidades cardiovasculares e controlan, por exemplo, o nivel do colesterol total e dos triglicéridos. O metabolismo dos lípidos, da glicosa, a distribución de graxa no corpo aléranse na transición da menopausa ou posmenopausa con incremento do risco cardiovascular e aumento da síndrome metabólica. Por isto, é importante que ao descender o nivel de estrógenos se faga un control periódico do seu estado cardiovascular, ademais de que practique hábitos de vida saudable: levar unha dieta sa, realizar exercicio físico habitualmente evitando o sedentarismo, eliminando o tabaco...

A calidade de vida inclúe a percepción dunha muller do seu estado de vida dentro da súa cultura e sistema de valores e está influenciada polas súas metas, expectativas e preocupacións.

Teño que ir ao médico?

O que ocorre na menopausa e no climaterio son cambios normais no organismo dunha muller ao chegar a unha determinada idade. Se estes cambios non producen síntomas ou estes son leves, non é necesario acudir ao médico. Se, pola contra, lle impiden levar unha vida normal e afectan á súa calidade de vida, entón deberase acudir aos profesionais sanitarios do centro de saúde para que valoren o seu estado de saúde. Ademais, é importante non deixar de acudir ás revisións periódicas segundo marcan as recomendacións actuais de prevención e continuar coas probas de cribado de cancro de mama e de cancro de colo de útero que se realizan nos períodos de máis risco.

Hai algún tratamento para paliar os síntomas da menopausa?

O máis frecuente é que os síntomas sexan leves e non afecten á calidade de vida normal da muller e non precisen tratamento. Pola contra, cando a intensidade con que aparecen os síntomas impide manter unha vida cotiá habitual, deberase acudir aos profesionais sanitarios do centro de saúde.

É fundamental que as mulleres interveñan no coidado da súa saúde neste traxecto da súa biografía e seguir levando unha existencia plena e saudable mantendo hábitos de vida saudable. Durante o climaterio, e aínda antes deste, recoméndase realizar melloras nos estilos de vida. En definitiva, un padrón de alimentación saudable de acordo coa idade, peso e actividade física regular.

Seguir estes consellos e recomendacións pode resultarlle de axuda:

- Levar unha dieta sa, baixa en graxas saturadas e rica en froitas e verduras, con pouco sal e azucre. Incrementar o consumo de calcio (entre outras cousas con leite, iogures e queixos desnatados ou semidesnatados, algúns peixes, froitos secos, legumes...).
- Eliminar o tabaco e o alcohol.
- Realizar exercicio físico de maneira habitual.
- Para mellorar a atrofia vaxinal pódense utilizar hidratantes vaxinais e para diminuír as molestias durante o coito recoméndase usar lubricantes vaxinais.
- Medidas que poden aliviar as sensacións que producen as sufocacións: baixar a temperatura ambiental; vestir con roupa lixeira, transpirable e en capas de forma que se poida quitar e poñer facilmente; beber auga fresca e evitar inxerir líquidos quentes, comidas picantes; evitar o estrés e perder peso se ten sobrepeso ou obesidade.

A menopausa afectará á miña saúde sexual?

O climaterio non ten por que levar a unha diminución da vida sexual das mulleres, pero debemos ter en conta que, coa gradual declinación na produción hormonal que se manifesta no climaterio e na menopausa, se producen certos síntomas físicos e psíquicos que van diminuindo a posibilidade de gozar da sexualidade.

É certo que ao experimentar determinados cambios hormonais se producen cambios orgánicos, pero tamén se producen cambios na pel e na mucosa da vaxina (atrofia), co que pode diminuír a lubricación vaginal como resposta á estimulación sexual, o que provoca dor na relación sexual (dispareunia ou dolor coital). É frecuente tamén que haxa un descenso do desexo sexual ou libido.

A resposta sexual da muller menopáusica é variable, é importante diferenciar entre xenitalidade e sexualidade. A sexualidade é produto da interacción complexa de procesos que podemos resumir en biolóxicos, psíquicos, socioculturais e interpersoais. Durante a menopausa, pódense producir cambios no estado da saúde física da muller, ou do seu compañeiro, ou da súa familia, o que provoca un quebro no benestar emocional.

Cómpre unha comunicación fluída coa parella para saber que se pode vivir a sexualidade doutra maneira e chegar a un consenso do que queremos para que nos resulte máis pracenteiro. Un factor positivo é que xa non existe o medo a un embarazo non desexado. Non ter unha vida sexual plena parece que non ten unha causa-efecto directa co climaterio (mal chamado menopausa). Tamén depende da visión negativa que ten a sociedade da sexualidade feminina nesta etapa da vida. Non hai que esquecer o papel da muller como nai, esposa, filla, e é un momento de reformulación de vida de cada unha. É necesario saber xestionar estes factores para chegar a unha vida de madurez e plenitude, que pode ser unha parte moi positiva do camiño vital das mulleres.

A menopausa engorda?

Non, pero durante esta etapa da vida da muller os requirimentos medios de enerxía diminúen, polo tanto, as inxestións recomendadas de alimentos son menores.

Por isto, aconséllase seguir unha dieta sa e adecuada (baixa en graxas saturadas e alta en froitas e verduras, con pouco sal e azucre). Comer máis calorías das necesarias é o que provoca o aumento de peso.

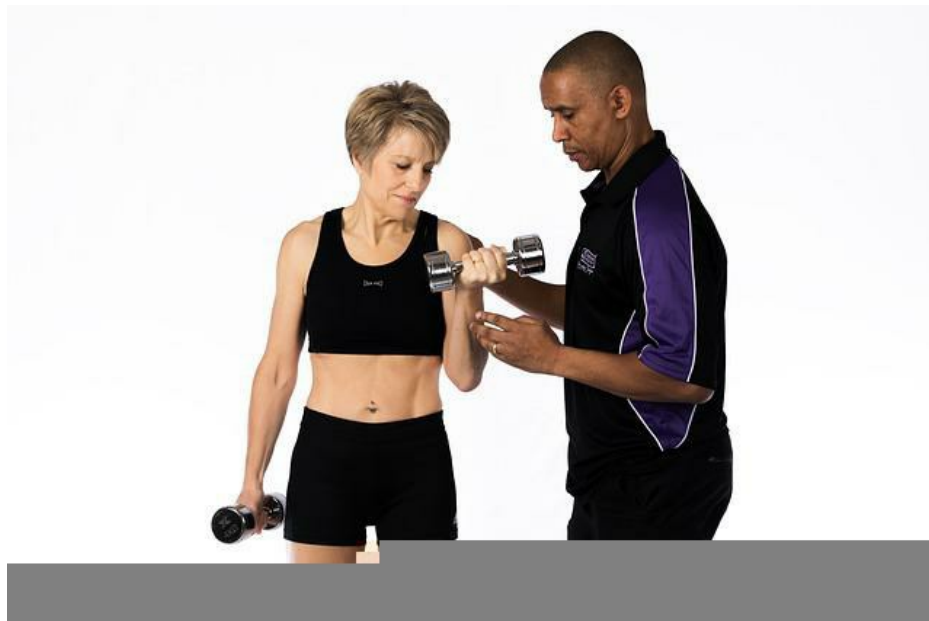
Tamén é necesario facer exercicio físico diariamente para evitar o sedentarismo, que é moi habitual nas mulleres a estas idades.

Coa menopausa podo facer deporte?

Por suposto, é fundamental posto que prevén o sedentarismo, que se incrementa neste período entre as mulleres. Coa realización de exercicio físico habitualmente melloran a maioría dos síntomas producidos nesta etapa, como son as alteracións do sono, o estado de ánimo..., xa que ten efectos psicolóxicos positivos.

Ademais axudará a manter ou perder peso, consumir calorías, controlar o apetito, conservar a musculatura corporal, aumentar o metabolismo.

Tamén se prevén outras patoloxías relacionadas con esta etapa da vida da muller como son a osteoporose e a enfermidade cardiovascular.



Afecta a miña saúde mental? Son habituais os cambios de humor durante a menopausa?

Non está claro se é o déficit hormonal propio do estado perimenopáusico e posmenopáusico o que induce alteracións psicolóxicas, ou que a década dos 45-55 anos é un período complicado na vida dunha muller, condicionada por factores socioculturais e ambientais, o feito é que a perimenopausa é unha situación que frecuentemente se asocia con trastornos psicolóxicos.

Nesa etapa a muller é nai, filla, esposa e todos estes roles adoitan antepoñerse ao seu desenvolvemento persoal, o que produce un estado de inseguridade e inestabilidade. A sociedade, hoxe en día, ten a muller como pilar no coidado da familia, persoas maiores, fillos etc. Tamén é o momento no que se poden alcanzar metas importantes na vida laboral. Todo iso é un cúmulo de responsabilidades que coa chegada do climaterio se complica.

A muller reformúlase a súa vida e pódese evolucionar cara a unha identidade e madureza en plenitude. Isto débese saber controlar e xestionar de forma positiva sen que sexa un impedimento para seguir o camiño vital marcado.

A menopausa inflúe no risco de padecer cancro de mama ou de ovario?

Non é así. O que si pode influír é a cantidade de tecido graxo que se teña, xa que o tecido graxo é a principal fonte de estróxeno que posúe o corpo tras a menopausa. Unha maior cantidade de tecido graxo implica un maior nivel de estróxeno, o que pode aumentar o risco de cancro de mama.

Pero mantendo un estilo de vida saudable, cunha dieta adecuada e a práctica frecuente de exercicio físico, a cantidade de tecido graxo non ten por que aumentar.

Cada día hai máis probas de que o exercicio axuda a reducir o risco de cancro de mama. A Sociedade Americana Contra o Cancro recomenda facer exercicio físico entre 45 e 60 minutos polo menos cinco días á semana.