

¿Qué es la menopausia?

La palabra menopausia significa literalmente que la menstruación se detiene. Meno- se refiere a su ciclo menstrual y -pauza se refiere a la detención del ciclo. La definición médica de menopausia es cuando no se tiene la regla desde hace un año. La menopausia se produce cuando los ovarios dejan de producir óvulos y, como consecuencia, los niveles de las hormonas llamadas estrógeno, progesterona y testosterona descienden.

Los estrógenos protegen varios sistemas del cuerpo: el cerebro, la piel, los huesos, el corazón, las funciones urinarias y la zona genital; los niveles bajos de estrógenos pueden afectar a todas estas partes del cuerpo.

¿Qué es la perimenopausia?

El término perimenopausia se utiliza a menudo para describir el periodo anterior a la menopausia, en el que se experimentan los síntomas de la menopausia pero se siguen teniendo periodos. Estas menstruaciones suelen cambiar durante la perimenopausia y pueden ser más espaciadas o más seguidas; pueden ser más irregulares y con un flujo más abundante o más ligero.

Las hormonas estrógeno y progesterona trabajan juntas para regular el ciclo menstrual y también la producción de óvulos. Durante la perimenopausia, los niveles de estas hormonas fluctúan en gran medida, y a menudo es el desequilibrio de estas hormonas lo que provoca los síntomas de la menopausia. Para algunas mujeres, los síntomas sólo se producen durante unos meses y luego la menstruación cesa por completo. Sin embargo, otras mujeres experimentan los síntomas durante muchos meses o incluso años antes de que se detenga la menstruación. A menudo, cuando se lee sobre los síntomas de la menopausia, también se incluyen los síntomas de la perimenopausia, ya que son los mismos y ambos se deben al cambio de las hormonas.

¿Cuándo se produce?

La edad media de la menopausia en el Reino Unido es de 51 años, por lo que la última menstruación se produce, de media, a los 50 años, aunque en algunas mujeres puede ser antes. Los síntomas de la perimenopausia suelen comenzar alrededor de los 45 años. Si la menopausia se produce antes de los 45 años, se denomina menopausia precoz. Si se produce antes de los 40 años, se clasifica como insuficiencia ovárica prematura (IOP). La menopausia precoz o IOP puede ser a veces hereditaria.

Menopausia quirúrgica

Aunque la menopausia es un acontecimiento normal en la vida de una mujer, ciertas condiciones pueden provocar una menopausia temprana. Por ejemplo:

- Si le han extirpado los ovarios
- Si se somete a radioterapia en la zona pélvica como tratamiento del cáncer
- Si ha recibido ciertos tipos de medicamentos de quimioterapia para tratar el cáncer
- Si tiene un tratamiento médico o quirúrgico para la endometriosis o el síndrome premenstrual
- Algunos factores genéticos y autoinmunes pueden contribuir a una menopausia temprana

Si le han extirpado la matriz (útero) mediante una operación llamada histerectomía, antes de la menopausia, puede experimentar una menopausia precoz aunque no le hayan extirpado los ovarios. Sus ovarios seguirán produciendo algo de estrógeno después de la histerectomía, pero es habitual que su nivel de estrógeno disminuya a una edad más temprana que la media debido a la reducción del flujo sanguíneo. Como las mujeres no tienen la menstruación después de una histerectomía, puede que no esté claro cuándo está usted en "la menopausia", sin embargo, puede desarrollar algunos síntomas típicos cuando su nivel de estrógenos cae.

Cómo diagnosticar la menopausia

Si tiene más de 45 años, tiene periodos irregulares y otros síntomas de la menopausia, normalmente no necesita ninguna prueba para diagnosticar la menopausia. Su relato de los síntomas que experimenta es la base del diagnóstico de la perimenopausia o la menopausia. Es útil hacer un seguimiento de sus síntomas mediante una aplicación como la de apoyo a la menopausia "balance", o puede rellenar el cuestionario de la Escala Climatérica de Greene, disponible en la página web del médico de la menopausia.

Si tiene menos de 45 años, es posible que su profesional sanitario quiera hacerle algunas pruebas antes de hacer un diagnóstico. La prueba más común es un análisis de sangre que mide el nivel de una hormona llamada hormona estimulante del folículo (FSH). Si esta hormona se eleva, es muy probable que sea menopáusica. Este análisis de sangre suele repetirse 46 semanas después. Si tiene menos de 40 años, se le puede aconsejar que se someta a otras investigaciones para descartar otras enfermedades que puedan interrumpir la menstruación o afectar a sus hormonas.

Tratamientos para la menopausia

El tratamiento más eficaz para los síntomas de la menopausia es reemplazar las hormonas que su cuerpo ya no produce. La terapia hormonal sustitutiva (THS) contiene estrógenos, un progestágeno (o progesterona) si es necesario, y en algunos casos, testosterona.

La THS también protege su salud futura de la enfermedad que debilita los huesos, conocida como osteoporosis, y de las enfermedades cardíacas, la diabetes de tipo 2, el cáncer de intestino y la demencia.

Para la mayoría de las mujeres, los beneficios de la THS superan los riesgos.

Otras formas de minimizar el impacto negativo de la menopausia en la salud y el bienestar es hacer algunos cambios saludables en el estilo de vida: dejar de fumar y reducir el consumo de alcohol, hacer ejercicio con regularidad para mantener el corazón sano y los huesos fuertes, y seguir una dieta equilibrada que promueva la salud intestinal. Encontrar tiempo para hacer cosas que te ayuden a relajarte y tener fuertes conexiones sociales y emocionales con otras personas también puede ayudarte en tu viaje a la menopausia.

