

# MENOPAUSIA

UGC Obstetricia y Ginecología,  
Hospital Universitario Reina Sofía



La menopausia es un punto de inflexión muy importante en la vida de toda mujer adulta, pues marca el punto y final de la capacidad reproductiva.

Se produce debido al envejecimiento de los ovarios que dejan de producir hormonas y de liberar óvulos deteniéndose los periodos menstruales.

Se habla de menopausia cuando la mujer no ha tenido menstruación **durante 12 meses seguidos** no derivado de una condición médica previa.



**Perimenopausia:** este proceso marca el intervalo temporal alrededor de la menopausia. Suele manifestarse al comenzar la cuarentena. Puede haber ciertos desajustes menstruales.

**Menopausia:** este término se refiere al momento en el que los periodos menstruales han cesado durante al menos un año.

**Postmenopausia:** es la etapa de la vida después de no haber tenido un periodo durante 12 meses o más.

## Dudas más frecuentes sobre la menopausia.



### ¿A qué edad comienza?

La menopausia suele comenzar entre los 45 y 55 años, si bien la media se encuentra en 51 años.

### ¿Cuáles son los síntomas?

**Cambios menstruales:** este es uno de los primeros signos clínicos del inicio de la menstruación. Se pueden experimentar periodos irregulares, sangrados abundantes, manchas de sangre entre periodos y periodos con duración más amplia de lo esperado.

**Sudoración nocturna:** en la menopausia se producen cambios en los mecanismos termorreguladores, lo que puede llevar a aumentos puntuales de temperatura y sudoración.

**Sofocos:** los sofocos son sensaciones de calor repentina que ocurren en la parte superior del cuerpo, más intensas en cuello, pecho y cara. La causa exacta de su aparición no está clara, pero parece relacionarse con la disminución de hormonas en el cuerpo y una desregulación en el termostato corporal.

**Cambios vaginales:** esto incluye sequedad en el área genital, molestias en las relaciones sexuales y ciertas molestias al orinar.

**Problemas para dormir:** este signo está muy asociado con los sofocos y sudoraciones nocturnas. Hasta el 47% de las mujeres tienen insomnio durante la menopausia.

**Cambios emocionales:** la menopausia se puede asociar a ansiedad, depresión, irritabilidad, etc.

## ¿Es posible sangrar después de la menopausia?

Ante cualquier sangrado postmenopáusico se ha de acudir siempre al médico.

Aunque la causa no tiene por qué ser grave en todos los casos, se requiere un seguimiento y tratamiento para cesarlo.

Algunas de las causas más comunes de este evento son las siguientes:

- Sequedad vaginal donde pueden producirse heridas que sangren.
- Pólipos cervicales y uterinos.
- Hiperplasia endometrial o cáncer de endometrio.
- Cáncer de cuello uterino y otras neoplasias malignas.



## ¿Existen enfermedades asociadas a la menopausia?



- Osteoporosis: es una enfermedad esquelética en la que se produce una disminución de la densidad de masa ósea. Así, los huesos se vuelven más porosos, son más frágiles, resisten peor los golpes y se rompen con mayor facilidad.
- Infecciones e incontinencia urinaria: con la menopausia se producen con mayor frecuencia las infecciones urinarias. Además la debilidad del suelo pélvico asociada a la edad produce mayor incontinencia urinaria.



- Enfermedades cardiovasculares: tras la menopausia aumenta el riesgo de padecer hipertensión arterial y diabetes. Se produce un aumento de los triglicéridos y del colesterol. Además, se redistribuye la grasa corporal en torno a la cintura. Todo ello son factores de riesgo cardiovasculares.

## ¿Existen tratamientos para los síntomas de la menopausia?

### Hábitos de vida saludable.



- Abandono del tabaco.
- Ingesta adecuada de calcio y vitamina D.
- Ejercicio regular.
- Evitar pérdida de peso excesiva.



### Terapia Hormonal Sustitutiva.

Sería aconsejable que toda mujer que llegara a la menopausia, acudiera a un especialista para evaluar la conveniencia de iniciar una terapia hormonal sustitutiva.

Las formas más extendidas de esta terapia son la vía transdérmica y la vía oral.

#### Efectos beneficiosos

A corto plazo: alivia los sofocos y las sudoraciones, las molestias genitourinarias y los cambios emocionales y la libido.

A largo plazo: disminuye el riesgo de enfermedad cardiovascular y de osteoporosis.



### Efectos secundarios

Típicamente son: cefaleas, tensión mamaria y molestias en bajo vientre.

### Contraindicaciones

- Enfermedad hepática activa.
- Patología de la vesícula biliar.
- Historia de trombosis venosa profunda.
- Hemorragia vaginal anormal.
- Historia de cáncer de mama o el cáncer de endometrio.



### Estrógenos vaginales.

Se trata de otra opción de tratamiento para aquellas pacientes que únicamente tengan síntomas vaginales como la sequedad.



Es importante acudir a un especialista que le aconseje la mejor opción de tratamiento ajustada a su situación.

Para ello puede pedir la derivación a nuestras consultas de Ginecología a través de su médico de Atención Primaria.



Más información:

<https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/menopausia>

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/menopause/diagnosis-treatment/drc-20353401>

<https://www.msmanuals.com/es-es/professional/ginecolog%C3%ADa-y-obstetricia/menopausia/menopausia>