



NATIVE AD

Salud es vida



Todo lo que debes saber sobre la menopausia

La mayoría de las mujeres viven la menopausia en torno a los 50 años, como una etapa natural de su vida. Pero no ocurre así en todos los casos. Hoy resolvemos algunas de las dudas que, con frecuencia, aparecen a su alrededor

Por **UE Studio**

C línicamente, la **menopausia** se define como el cese definitivo de la menstruación, marcando el fin de la edad fértil de una mujer. Y, así, los primeros síntomas que aparecen para indicar que este proceso ha comenzado están relacionados con el ritmo de sus menstruaciones. “El ovario deja de funcionar como un reloj y estas comienzan a adelantarse o a retrasarse. En ambos casos pueden aparecer complicaciones, así que lo recomendable es acudir al especialis-

ta”, aconseja el doctor **Rafael Jiménez, jefe de Equipo de Ginecología, Obstetricia y Reproducción Asistida del Hospital Ruber Internacional.**

La edad de la menopausia

Habitualmente, la **última regla aparece, de media, a los 51 años.** Si la mujer pierde la menstruación entre los 40 y los 45 tendrá una menopausia precoz y si ocurre antes de los 40 se considera una **menopausia prematura.** “Cuando la menstruación desaparece, la mujer debe consultar a su ginecólogo para comprobar si, efectivamente, este proceso está

relacionado con la menopausia. Podría tener que ver con otras enfermedades y eso es lo primero que debemos descartar. Y también tenemos que descartar un embarazo. Después, el ginecólogo indicará cuáles son las medidas oportunas a tomar”, explica el doctor.

La mujer puede hacer mucho por la vida de su ovario. Para empezar, mantener unos **hábitos saludables.** “Sabemos que un exceso de tóxicos -alcohol, tabaco, drogas...- puede agotar antes la reserva ovárica. También el exceso de peso, el no hacer ejercicio... Es decir, lo que todos entendemos por una vida sana puede cuidar su reserva”, señala.

Aun así, existen otros factores que pueden provocar que esta etapa se inicie antes de lo habitual: “Hay **familias** en las que es común que la menopausia se produzca antes de lo que consideramos dentro de la media, tratamientos que se utilizan en **procesos oncológicos**, algunas **infecciones víricas**, cualquier **cirugía** que toque el ovario quirúrgicamente... Todo ello provoca la destrucción de folículos y, por tanto, la mujer tendrá más predisposición a tener la menopausia antes de tiempo”.

¿Cómo afecta la menopausia a la mujer?

La menopausia trae consigo una **pérdida de calidad de vida.** Esto se debe, fundamentalmente, a que el organismo de la mujer comienza a deteriorarse. Hasta ese momento, estaba protegido por los **estrógenos** y, cuando el ovario deja de funcionar, estos disminuyen considerablemente. Y aunque los **sofocos** pueden ser los síntomas más frecuentes e intensos al principio, no son los más graves, ya que la mujer se deteriora

en muchos otros aspectos que hay que vigilar y a los que hay que tratar de poner remedio, estudiando cada caso.

“Desgraciadamente, aunque la mujer cada vez tiene más esperanza de vida y más salud, el deterioro que le produce el ovario sigue siendo el mismo. Una vez se inicia la menopausia, empieza a tener el mismo nivel de **infarto de miocardio** que el hombre. Además, con el tiempo, su hueso se deteriora y pueden llegar a sufrir **osteoporosis**, lo que produce fracturas casi espontáneas. También sufre **alteraciones anímicas** y hay una cierta tendencia a la **labilidad emocional**, a perder su resiliencia ante algunas circunstancias que antes asumía y afrontaba sin problema. En cuanto a su **vida sexual**, la falta de estrógenos produce sequedad y falta de elasticidad en los tejidos vaginales. Y a todo ello se suma una cierta disminución de la libido”, expone el doctor Jiménez.

Vida sana y el tratamiento adecuado para cada mujer

Como decíamos, un **estilo de vida saludable** puede ayudar a la mujer a llevar esta etapa lo mejor posible. Sin embargo, cuando esto no es suficiente, existen tratamientos para ayudarla a conseguirlo. “Cuando estamos hablando de una sintomatología que se deriva de una falta de estrógenos, el mejor tratamiento y el más indicado es sustituirlos. Es lo que llamamos un **tratamiento de reemplazo hormonal o tratamiento hormonal sustitutivo**, que actúa de manera global. Pero no todas las mujeres pueden utilizar tratamientos hormonales, así que hay alternativas que tratan síntomas determinados”, asegura.