



mas
ESTÁ PASANDO

Más allá de suponer grandes cambios físicos, también tiene implicaciones emocionales.

UNA REALIDAD SILENCIADA

Alrededor de 300.000 mujeres en España experimentan una menopausia precoz, lo que según un reciente estudio, aumenta en un 30% el riesgo de sufrir un ictus o un infarto.

Si ya de por sí se habla poco de la menopausia, a pesar de que se están haciendo grandes avances en su visibilización en los últimos años, el silencio todavía es mayor cuando se trata de la precoz; es decir, la que se produce antes de tiempo. Por norma general, el final de la época reproductiva de las mujeres tiene como edad promedio los 52 años, pero en algunos casos llega de manera mucho más temprana. Según la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM), esta condición, conocida también como insuficiencia ovárica prematura, afecta a

de la premenopausia a los 34 años. «No me lo quería creer. Todos mis amigos me decían '¿tan joven?';», aseguró en 'Y ahora Sonsoles', reconociendo que llegó a sentir vergüenza por ello. La actriz de Hollywood Naomi Watts, por su parte, desveló hace tres años que recibió el diagnóstico de menopausia precoz a los 36 años, lo que «no fue fácil» para ella, sobre todo «por la falta de información» que existe.

Romper los tabús sobre ella, insisten los expertos, resulta clave para conocerla mejor y acabar con el estigma social que la rodea. «La menopausia precoz no



Los antecedentes familiares, el tabaco y el estrés son algunas de sus posibles causas.

«NO ME LO PODÍA CREER Y TODOS ME DECÍAN '¿TAN JOVEN?»;», DICE UNA AFECTADA

1 de cada 250 mujeres a los 35 años y a 1 de cada 100 a los 40 años. En total, se calcula que aproximadamente 300.000 la experimentan en nuestro país. Carmen, por ejemplo, comenzó a tener los primeros síntomas

es simplemente adelantar el reloj biológico: encierra implicaciones hormonales, reproductivas, metabólicas y emocionales. Pero con diagnóstico temprano y un enfoque integral, es posible mitigar sus efectos

y sostener calidad de vida», asegura el doctor Miguel Ángel Jiménez Ortuño, de Quirón Salud.

SEÑALES Y CAUSAS

En general, los síntomas de la menopausia precoz son los mismos que los que ocurren en la edad habitual de esta etapa vital femenina. La ausencia prolongada de menstruación sin causa aparente o las menstruaciones irregulares, los sofocos intensos o las sudoraciones durante la noche, las alteraciones del sueño, los cambios emocionales, los problemas de concentración, la disminución del

deseo sexual y las molestias persistentes durante las relaciones íntimas son señales de alerta habituales. En cuanto a los factores que pueden desencadenarla, destacan los antecedentes familiares, el tabaco, los tratamientos para el cáncer, las cirugías para extirpar los ovarios y/o el útero, determinadas enfermedades autoinmunes, el estrés y el síndrome de fatiga crónica. Por último, es importante tener en cuenta sus riesgos para la salud, ya que, según un reciente estudio, aumenta hasta un 30% la posibilidad de sufrir un ictus o un infarto.