

Menopausia: ¿Qué debo saber?

Menopause: What Should I Know?

Nancy Galicia-Hernández,* Ana K. García-Hernández,** Martha B. Estrada-Alvarado,*** Carlos A. Rivero-López.****

Antecedentes

Durante el crecimiento y desarrollo de los seres humanos, las mujeres experimentan cambios físicos y psicológicos más marcados que los hombres, el más evidente de ellos es el proceso conocido como menarca que significa el inicio de la menstruación; no hay una edad exacta para su inicio, en algunas mujeres se presenta a los 9 años, mientras que en otras puede ser incluso después de los 15. Cuando una mujer inicia el periodo menstrual es una señal de que ha entrado a la etapa reproductiva, la cual dura en promedio hasta los 45 años.¹

Menopausia

Una pregunta frecuente que nos hacen en la consulta es ¿cuándo acaba la edad fértil de la mujer?

Esta etapa reproductiva o periodo de fertilidad acaba con la presentación de la menopausia, esta es un proceso natural en la vida de una mujer que marca el final de su capacidad reproductiva. Se puede imaginar como una etapa de transición similar a cuando una niña pasa por la pubertad y se convierte en una mujer adulta.²

La menopausia es una fase que ocurre generalmente entre los 45 y 55 años, aunque puede variar. Durante este período, el cuerpo de una mujer experimenta cambios hormonales importantes, especialmente en la producción de estrógeno y progesterona, las cuales son las hormonas responsables de regular el ciclo menstrual y la fertilidad.³

Climaterio

Por otra parte, el climaterio tiene una relación muy importante con la menopausia ya que es el periodo previo y posterior a que ésta ocurra. Se considera una etapa de transición de la mujer y se caracteriza por cambios físicos, psicológicos y sociales.⁴

El climaterio se divide en dos etapas:

1. Perimenopausia: es el periodo considerado desde que comienzan los síntomas del climaterio hasta la menopausia.
2. Posmenopausia: es, como su nombre lo indica, el periodo siguiente a la menopausia hasta los 64 años.⁴

Durante esta etapa de transición se viven muchos cambios físicos, psicológicos y sociales, uno de los primeros cambios son las variaciones en el ciclo menstrual ya que pueden tener ciclos más cortos y, en

*Unidad de Medicina Familiar No.140, Instituto Mexicano del Seguro Social. Subdivisión de Medicina Familiar, División de Estudios de Posgrado de la Facultad de Medicina, UNAM.

**Unidad de Medicina Familiar No. 42, Instituto Mexicano del Seguro Social y Fundación Médica Sur.

***Unidad de Medicina Familiar No.94, Instituto Mexicano del Seguro Social. Facultad de Medicina, UNAM.

****Subdivisión de Medicina Familiar, División de Estudios de Posgrado de la Facultad de Medicina, UNAM.

Recibido: 10/07/2023

Aceptado: 11/08/2023

Correspondencia:

Nancy Galicia-Hernández
nangh19@gmail.com

Sugerencia de citación: Galicia-Hernández N, García-Hernández AK, Estrada-Alvarado MB, Rivero-López CA. Menopausia: ¿Qué debo saber? *Aten Fam.* 2023;24(4):290-291. <http://dx.doi.org/10.22201/fm.14058871p.2023.486544>

Este es un artículo open access bajo la licencia CC-BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

ocasiones, presentarse con hemorragias, durante este periodo la mujer es menos fértil, por lo que suele ser uno de los motivos para acudir a consulta médica.⁴

Debido a la disminución hormonal pueden llegar a presentarse bochornos, los cuales se caracterizan por un calor repentino principalmente en cara, pecho y cuello; que se acompañan de sudoraciones, palpitaciones, ansiedad, problemas para dormir.⁴

Físicamente hay cambios en el área genital, el vello es escaso, la piel se adelgaza lo que puede producir irritación y comezón; a nivel vaginal se presenta resequedad y aumento en la sensibilidad, lo que ocasiona dolor al tener relaciones sexuales y una disminución del apetito sexual.⁴

Todos estos cambios responden al curso natural del climaterio, aunado a ello, se presentan otros signos, de los cuales es muy importante que se entienda, que son manifestaciones de esta etapa y no enfermedades. A lo largo de este periodo los huesos van perdiendo su consistencia y aumenta el riesgo de tener osteoporosis; hay cambios en el estado de ánimo, irritabilidad, tristeza, ansiedad e incluso depresión. No obstante, las pacientes deben tomar esta etapa como algo natural a menos que dichos signos limiten su calidad de vida o afecten de forma profunda su bienestar.⁵

En cuanto al metabolismo, la disminución de las hormonas también favorece un aumento de colesterol y triglicéridos, disminuye la función de la insulina pudiendo causar enfermedades como diabetes mellitus, hipertensión arterial y enfermedades del corazón, entre otras. Por tal motivo, es recomendable que ante tales cambios que presenta el climaterio, las pacientes asistan a consultas periódicas a fin de vigilar su estado de salud, independientemente de la sintomatología que presenten.⁵

Cuando una mujer llega a la menopausia, en sentido estricto, se considera que ha pasado un año completo sin tener menstruaciones. A partir de ese momento, ya no podrá quedar embarazada naturalmente. Sin embargo, es crucial entender que la menopausia no es una enfermedad, sino una fase natural de envejecimiento. Puede tener un impacto en la vida diaria y en la salud, pero también puede manejarse con cuidado y atención adecuados.⁶

Como se mencionó previamente, el climaterio es un periodo natural por el que pasan todas las mujeres con síntomas variados, cada una lo vive y experimenta de una forma distinta, los síntomas pueden provocar alteración en la vida cotidiana y limitar sus funciones, lo que genera que se lleguen a necesitar acciones médicas, las cuales pueden incluir la necesidad de medicamentos que ayuden a disminuir los síntomas.⁷

Es importante que las mujeres se cuiden durante este período. Mantener un estilo de vida saludable, que incluya una dieta equilibrada, ejercicio regular y la atención a las necesidades emocionales, puede ayudar a reducir los síntomas y a mantener una buena calidad de vida.⁸

El tratamiento consiste en otorgar una atención integral a la mujer, principalmente, se deben modificar los estilos de vida fomentando el ejercicio de forma regular en combinación con una alimentación balanceada la cual debe ser rica en calcio, manteniendo un control de peso para disminuir el riesgo de enfermedades del corazón, de los huesos, entre otras.⁸

Los cambios en el estado de ánimo pueden aumentar con las actividades que realiza cada mujer, como el cuidado de los hijos, el marido, el hogar; lo que ocasiona mayor estrés, por lo que es importante fomentar actividades recreativas.⁹

Algunas veces está indicado el tratamiento con antidepresivos y con medicamentos hormonales que ayudan a mejorar los cambios en el estado de ánimo, insomnio y bochornos; estos se prescriben por el médico posterior a una valoración clínica.⁹

Si la paciente tiene preguntas adicionales o siente la necesidad de hablar sobre la menopausia con más detalle, no hay que dudar en buscar información de fuentes confiables o consultar a un profesional de la salud.

Referencias

- Escobar O, Gurtunca N, Viswanathan P, Witchel SF. Crecimiento y desarrollo normales. Atlas de Diagnóstico Físico En Pediatría.2023:342.
- Choez-Basurto DL. Impacto del climaterio en la calidad de vida de las mujeres de 45-59 años, centro de salud Los Vergeles Cantón Milagro, 2022. [Tesis de licenciatura].Ecuador: Universidad Estatal Península De Santa Elena; 2022.
- Matzumura-Kasano JP, Gutiérrez-Crespo HF, Wong-Mac JI, Alamo-Palomino IJ. Instrumento para la evaluación del climaterio y la menopausia en el primer nivel de atención. Rev.Fac.Med.Hum. 2023;23(2):33-43.
- Turiño-Sarduy ML, Colomé-González T, Fuentes-Guirola E, Palmas-Mora S. Síntomas y enfermedades asociadas al climaterio y la menopausia. Mediacentro Electrónica. 2019;23(2):116-124.
- Torres-Jiménez AP, Torres-Rincón JM. Climaterio y menopausia. Rev.Fac.Med. 2018;61(2):51-58.
- Vázquez-Martínez-De-Velasco JE, Montaña-Uzcanga JA, Murillo-Urbe A, Lemionet-Escanero DA. Climaterio y menopausia. Guía de práctica clínica. Colegio Mexicano de Especialistas en Ginecología y Obstetricia. 2014:147-178.
- IMSS Guía de Práctica Clínica. Diagnóstico y Tratamiento de la Perimenopausia y postmenopausia. Evidencias y Recomendaciones [internet]. [Citado el 14 de julio de 2023]. Disponible en: <https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/019GER.pdf>
- Alvarado-García A, Hernández-Quijano T, Hernández-Valencia M, Negrín-Pérez MC, Ríos-Castillo B, Valencia-Pérez GU, et al. Guía de práctica clínica Diagnóstico y tratamiento de la perimenopausia y la posmenopausia. Rev Med Inst Mex Seguro Soc.. 2015;53(2):214-225.
- Legorreta-Peyton D. La atención de los síntomas psicológicos durante el clima femenino. Avances en Psicología Latinoamericana/ Bogotá (Colombia). 2007;25(1):44-51.