

# MENOPAUSIA, LO QUE DEBES SABER

La menopausia es un proceso natural en la vida de toda mujer que consiste en el cese definitivo de los ciclos menstruales, ocurre aproximadamente entre los 45 y 55 años.<sup>(1,2)</sup>

## SÍNTOMAS

- 1 Los síntomas inmediatos de la menopausia incluyen sofocos, sudoración nocturna, trastornos del sueño y el ánimo, dolor muscular y de articulaciones, sequedad vaginal y disminución del deseo sexual.<sup>(2,3)</sup>
- 2 Los síntomas genitourinarios aparecen en el periodo posmenopáusico temprano y pueden empeorar después de algún tiempo si no se tratan. Las consecuencias a largo plazo de la menopausia afectan la salud ósea y cardiovascular, lo que empeora con el envejecimiento.<sup>(3)</sup>
- 3 La menopausia tiende a incrementar la grasa abdominal predisponiendo al síndrome metabólico. La obesidad está estrechamente relacionada con otras enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes tipo 2, apnea del sueño, ciertos tipos de cáncer y enfermedades articulares.<sup>(3)</sup>

## RECOMENDACIONES

La modificación a estilos de vida saludables disminuye tanto los síntomas como la incidencia de las afectaciones de la transición y la menopausia en la vida de las mujeres.<sup>(9)</sup>



1. Dieta:
  - a) Disminuir el consumo de grasas saturadas.
  - b) Evitar el consumo de azúcares refinados.
  - c) Aumentar la ingesta de fibra y agua.
  - d) Consumir una adecuada cantidad de calcio y vitamina D.



2. Control del peso e índice de masa corporal (IMC).
3. Hacer ejercicio aeróbico, por lo menos 30 minutos, 3 veces a la semana.



4. Evitar el alcohol y las bebidas que contengan cafeína.



5. No fumar.



6. Fitoestrógenos (lenteja, frijol, soya)<sup>(2,3)</sup>



En la actualidad, la Terapia Hormonal continúa siendo el tratamiento más efectivo para los síntomas vasomotores y urogenitales consecuencia de la deficiencia de estrógenos.<sup>(4,9,10)</sup>

### Bibliografía:

1. González F, Romero L. et al. (2021). Calidad de vida en mujeres posmenopáusicas. Revista de Investigación en Salud. Vol. 4. pp. 35 - 432. Torres- Jiménez AP, Torres- Rincón JM. (2018). Climaterio y menopausia. Rev. Fac. Med. (Méx.); 61(2):51-583. Aggarwal N, Meeta M, Chawla N. Menopause management: A manual for primary care practitioners and nurse practitioners. J Mid-life Health 2022;13:S2-S5 4. NAMS POSITION STATEMENT. The 2022 hormone therapy position statement of The North American Menopause Society. Menopause: The Journal of The North American Menopause Society. Vol. 29, No. 7, pp. 767-794 5. Ayala F. (2020). Estrategias de manejo durante el climaterio y menopausia. Guía práctica de atención rápida. Rev Peru Investig Matern Perinat; 9(2):34-41 6. Sawant Shweta Vishwas, et al. (2023). Assessment of Menopausal Symptoms using Modified Menopause Rating Scale among women coming to MGM Medical College and Hospital, Aurangabad7. Espirito Santo, J. et al. (2023). Psychometric properties and validity of the Menopause Rating Scale in postmenopausal Portuguese women. Menopause 30(2):179-1858. Parra M. et al (2018). Menopausia y Terapia Hormonal de la Menopausia. Las recomendaciones 2018 de la Unidad de Endocrinología Ginecológica de Clínica Alemana de Santiago -Sociedad Italiana de la Menopausia y la Sociedad Chilena de Endocrinología Ginecológica. Rev Chil Obstet Ginecol; 83(5): 527 - 5509. Guerrero C. et al. (2023). Actualización de menopausia y terapia de reemplazo hormonal. Revista Médica Sinergia Vol.8, Núm.0e 93310. Sánchez F. Terapia hormonal de la menopausia en el año 2021. Revista AGOG. 2021;3(3):88-10311. Genazzani A. et al. (2021). Hormone therapy in the postmenopausal years: considering benefits and risks in clinical practice. Hum Reprod Update;27(6):1115-115012. Palacios S. et al (2019). Síndrome genitourinario de la menopausia: recomendaciones de la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia. Prog Obstet Ginecol;62(2):141-14813. Banegas M. (2019). Los beneficios de las isoflavonas en el climaterio. Revisión bibliográfica. Trabajo final de Máster Nutrición en Salud.14. Belardo M. et al. (2018). Estrategias no farmacológicas para el manejo de los síntomas vasomotores en la menopausia. Rev Peru Ginecol Obstet;64(1)