

18 de Octubre

Día Mundial de la Menopausia



Definición de Menopausia

La menopausia es un proceso fisiológicoⁱ normal en la vida de la mujer que implica la desaparición definitiva de la menstruación durante 12 meses consecutivos y sin una enfermedad que la provoque debido a la disminución de la función ovárica. Suele producirse en torno a los 45-50 años de edad, aunque los antecedentes familiares y hereditarios son factores que influyen en el inicio de una etapa de la vida que se conoce como climaterioⁱⁱ. (SINFASALUD, SF). Las manifestaciones pueden ser tratadas (p. ej., con la modificación del estilo de vida, la medicina complementaria y alternativa, y/o terapia hormonal).

Síntomas varios, entre los que podemos mencionar:

- Períodos menstruales irregulares.
- Descompensaciones de la presión arterial
- Problemas genitales y urinarios.
- Sofocos (sudores nocturnos)
- Escalofríos
- Sangrados escasos o abundantes
- Cambios de humor
- Sequedad vaginal fuera de periodos
- Sofocos.
- Escalofríos.
- Sudores nocturnos.

Datos de importancia sobre esta etapa:

La menopausia no es una enfermedad, sino una etapa más en el ciclo vital de la mujer. Es una transición normal y no el final de la juventud y la sexualidad femenina.

- La **perimenopausia**ⁱⁱⁱ La perimenopausia es un cambio a nivel de todo el cuerpo y es el período antes de la menopausia, por lo menos unos cuatro años antes (cuya duración varía mucho entre las mujeres) antes y el primer año después de la última menstruación. Sus síntomas desaparecen una vez se alcanza la menopausia, mientras que otros pueden permanecer por más tiempo, esta etapa es típicamente la fase más sintomática porque las hormonas fluctúan.
- La **transición a la menopausia**: Empieza entre los 45 y los 55 años (los años de la perimenopausia que conducen hasta la última menstruación) se caracteriza por cambios en el patrón menstrual y se divide en estadios temprano.

- **Posmenopausia se refiere** a la etapa de la vida después del último período menstrual; también se divide en etapas temprana y tardía.
Las mujeres posmenopáusicas son más vulnerables a las enfermedades del corazón y la osteoporosis

Posibles consecuencias:

Los huesos se vuelven menos densos, lo que hace que las mujeres sean más vulnerables a las fracturas. Durante este período, el cuerpo también comienza a usar la energía de forma diferente, las células grasas cambian y las mujeres pueden aumentar de peso más fácilmente.

Promedio de duración de la menopausia

La transición menopáusica dura más o menos de 4 a 8 años, incluso ese proceso puede durar hasta 14 años, y puede ser más prolongado en las mujeres que fuman. Durante la transición a la menopausia, varía mucho la producción de estrógenos y progesterona, dos hormonas que producen los ovarios. Algunas mujeres no tienen ningún problema con los síntomas de la menopausia. Para otras, la transición a la menopausia puede provocar sofocos, problemas para dormir, mal humor e irritabilidad

El día Mundial de la Menopausia se acordó entre la Sociedad Internacional de la Menopausia (SIM) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2000.

La conmemoración de este día tiene por objeto ayudar a crear conciencia sobre la importancia de la evaluación de la salud de las mujeres y de la prevención de enfermedades durante este periodo de su vida, así como también procurar entre sus metas que los países, a través de sus sistemas nacionales de salud activen los programas de educación para que las mujeres puedan conocer cómo abordar esta etapa de la vida y así poder prevenir los síntomas y patologías.

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) dentro de unos treinta años habrá más de mil millones de mujeres con cincuenta o más de cincuenta años, un gran número de ellas tendrá una larga vida por delante y su calidad de vida puede verse afectada por las enfermedades y desarreglos asociados con la pérdida de estrógenos. Por ello, es importante que la sociedad conozca la importancia de la prevención y del asesoramiento en el uso de las mejores terapias que permitan que la calidad de vida de las mujeres menopáusicas sea el mejor posible.

Por ello se recomienda que la mujer a partir de los 40 años se realice revisiones y acuda al ginecólogo una vez al año y mejore su estilo de vida con acciones como una alimentación balanceada, no fumar y realizar ejercicio.¹ (Universidad Veracruzana, 2022)

Por todo lo mencionado anteriormente, el 18 de octubre de cada año es una fecha importante debido a los diversos actos organizados simultáneamente en todo el mundo, que utilizan esta ocasión como “vehículo” para promover:

- El **diagnóstico** oportuno: haciendo conciencia a las mujeres en esta etapa de la vida con síndrome climatérico, para acudir a los servicios de salud adecuados.

¹ [https://www.uv.mx/cusrs/general/dia-internacional-de-la-menopausia/#:~:text=El%20D%C3%ADa%20Internacional%20de%20la,de%20la%20Menopausia%20\(SIM\).](https://www.uv.mx/cusrs/general/dia-internacional-de-la-menopausia/#:~:text=El%20D%C3%ADa%20Internacional%20de%20la,de%20la%20Menopausia%20(SIM).)

- **El apego al tratamiento:** está plenamente demostrado que el número de mujeres en esta etapa discontinúan pronto el seguimiento, poniéndose en riesgo a las complicaciones propias de la deficiencia de los estrógenos.
- **La prevención y o manejo de complicaciones:** la atrofia urogenital, osteoporosis, enfermedad coronaria.

Sitio de referencias:

Secretaria de Salud (Gobierno de Puebla) <https://ss.puebla.gob.mx/>

Clue: <https://helloclue.com/es/>

Manual MSD: <https://www.msmanuals.com/es/>

ⁱ Relacionado con las funciones del cuerpo.

ⁱⁱ Período de la vida de las personas que se caracteriza por una serie de fenómenos que afectan a todo el organismo y que se deben a una disminución natural de la actividad de las glándulas sexuales.

ⁱⁱⁱ "alrededor de la menopausia"