

MENOPAUSIA

precoz

“TENGO 42 AÑOS, Y ME HAN DIAGNOSTICADO MENOPAUSIA PRECOZ. ¿QUÉ SUPONE PARA MI ORGANISMO? ¿HAY ALGÚN TRATAMIENTO PARA DISMINUIR LOS EFECTOS?”

ANTONIA DÍAZ, TAMARACEITE, GRAN CANARIA



Dra. M.ª DEL PILAR VÁZQUEZ SANTOS

GINECÓLOGA

SE ENTIENDE POR MENOPAUSIA EL CESE PERMANENTE DE LA MENSTRUACIÓN, COMO CONSECUENCIA DE LA PÉRDIDA PAULATINA DE LA FUNCIÓN OVÁRICA. LA EDAD PROMEDIO EN LOS PAÍSES DESARROLLADOS ES DE ENTRE LOS 50 Y LOS 52 AÑOS. SI OCURRE ALREDEDOR DE LOS 40 AÑOS, SIN CAUSA APARENTE O TRAS TRATAMIENTOS MÉDICOS O QUIRÚRGICOS IMPORTANTES, PODEMOS HABLAR DE UNA MENOPAUSIA PRECOZ.

El hecho de tener la menopausia precoz supone que todos los síntomas de la menopausia se adelantan en el tiempo. Pero hay que tener en cuenta que la menopausia no es una enfermedad, no se pierde la feminidad, ni el deseo sexual, no significa vejez ni es el final. Es una pérdida de la capacidad reproductiva, junto con desajustes en los ciclos menstruales tanto por aumento, disminución o ausencia de las reglas.

SÍNTOMAS COMUNES

El sofoco comienza con un rubor o calor en cuello y cara, para extenderse por todo el cuerpo, seguido de una sensación de frío y sudoración que aumentan en la noche, dificultando el descanso. Puede darse atrofia y sequedad vaginal, que se debe a la pérdida de elasticidad de la vagina, provocando sensación de irritación y dificultad en la relación sexual. Por acumulo de grasa subcutánea en la zona abdominal, se suele dar un aumento de peso que exige una disminución de las necesidades energéticas. En el plano psicológico es frecuente que produzca irritabilidad, insomnio, ansiedad, falta de concentración y nerviosismo. A más largo plazo, existe un incremento del riesgo de enfermedades cardiovasculares por la pérdida del efecto protector que tienen los estrógenos sobre el sistema cardiovascular. La osteoporosis es el proceso que más preocupa y se caracteriza por un aumento de la fragilidad del hueso, debido a la alteración

en su microarquitectura con el consiguiente aumento de las fracturas espontáneas.

DISMINUIR EFECTOS

Existen tratamientos muy eficaces tanto naturales como hormonales, siendo el especialista el que debe aconsejar de una forma individual a cada mujer. Pero en todos ellos además es importante pequeños cambios en la vida diaria.

- **Evita hábitos tóxicos:** Como el tabaco, bebidas alcohólicas o drogas, y disminuye las bebidas con cafeína. Estos factores tienden a acelerar la pérdida de masa ósea y provocan envejecimiento precoz.

- **Alimentación:** Disminuye el consumo de grasas y de sal. Opta por una dieta variada,



equilibrada y adaptada a tus menores necesidades energéticas. Aumenta el consumo de calcio, verduras, hortalizas, cereales no azucarados y frutas frescas.

- **Ejercicio físico:** Practica ejercicio físico con moderación y calma: pasear, natación o la bicicleta son prácticas muy recomendables. Fomenta actividades al sol, pues favorece la absorción del calcio y previene la osteoporosis. Realizar ejercicios de estiramiento y relación ayuda al descanso nocturno.

- **Vida social:** Es importante la relación con tu entorno. Relaciónate, habla, comparte experiencias y vivencias. Fomenta en tu tiempo libre las relaciones sociales. Debes buscar actividades de ocio que te atraigan y en las que te dediques parte del tiempo a ti.

- **Vida en pareja:** Comunícate con tu pareja, expresándole tus necesidades tanto afectivas como sexuales, es la persona que más te puede ayudar a superar esta fase de la vida. Continúa manteniendo tus relaciones sexuales.

- **Acude a tu ginecólogo:** Es importante conocer tu estado de salud y tus necesidades. Recuerda que tras la valoración sobre tu salud física y psíquica, es el ginecólogo el que te puede ayudar con la prescripción de tratamientos médicos o psicológicos muy eficaces. Los tratamientos hormonales o naturales, siempre que se tomen bajo prescripción médica, son una ayuda en la disminución de efectos de la menopausia precoz.

Dra. M.ª DEL PILAR VÁZQUEZ SANTOS

OBSTETRICIA Y GINECOLOGÍA - MEDICINA DE LA MUJER

SAN ANTONIO, 30 BAJO, 12 - 38202 LA LAGUNA (SANTA CRUZ DE TENERIFE)

TEL. 922 251 600 • www.dravazquezsantos.com

medicinadelamujer@dravazquezsantos.com

