



Todo Sobre Menopausia

¿Que son la peri-menopausia y la menopausia?

La peri-menopausia es el período transitorio antes de que la menopausia ocurra; cuando una mujer todavía tiene su período, pero comienza a experimentar cambios en su ciclo menstrual y algunos síntomas de la menopausia. La peri-menopausia generalmente comienza cerca de 10 años antes de la menopausia. Durante la peri-menopausia, la cantidad de estrógeno y progesterona, dos hormonas esenciales para las mujeres, disminuyen gradualmente.

La menopausia es una parte natural del envejecimiento que ocurre cuando los ciclos menstruales de la mujer han parado por lo menos 1 año. La menopausia ocurre porque los ovarios paran de producir estrógeno y progesterona o porque los ovarios han sido removidos durante una histerectomía. La edad promedio de la mujer cuando esto ocurre es de 51 años.

¿Cuáles son los síntomas?

Una mujer en menopausia podría no tener ninguno o varios de estos síntomas, incluyendo:

- rubores o “flashes” calientes (una experiencia repentina de calor intenso y de posible sudoración en la parte superior del cuerpo o en la cara);
- sequedad o quemazón vaginal;
- dolor o malestar durante el acto sexual;
- molestia en las articulaciones;
- problemas para dormir;
- cambios de humor o depresión;
- frecuencia urinaria o sensación de urgencia;
- dificultad en controlar la orina (usted puede sentir que necesita usar protección para recoger cualquier flujo inesperado de orina);
- problemas con la memoria

Posibles Riesgos

- Obesidad
- Diabetes
- Osteopenia u osteoporosis (disminución de los huesos que puede aumentar el riesgo para la fractura)
- Osteoartritis (una reducción en la cantidad de cartílago protector entre los huesos que pueden causar sonidos y dolor en las articulaciones)
- Riesgo cardiovascular, incluyendo presión arterial elevada, ataque del corazón, accidente cerebrovascular y coágulos de sangre
- Colesterol LDL o “malo” elevado (una sustancia que lleva grasa en los vasos sanguíneos que puede causar endurecimiento de las arterias y puede aumentar el riesgo de varias enfermedades, incluyendo ataque del corazón y accidente cerebrovascular)
- Pérdida de la memoria
- Aumento de riesgo para el cáncer, incluyendo cáncer del seno, ovario, uterino y colorectal
- Dificultad para respirar mientras duerme
- Infecciones del tracto urinario

¿Cómo mantenerse saludable durante la menopausia?

- Hágase exámenes ginecológicos y médicos con regularidad.

- Realícese pruebas de sangre anual (para monitorizar enfermedades tales como la diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer y problemas de la tiroides).
- Hágase una mamografía anual, el papanicolau y evalúese por enfermedades vaginales y transmitidas sexualmente.
- Sométase a una prueba de exploración de los huesos para determinar su densidad ósea cada 1-3 años.
- Considere un estudio del sueño si su compañero nota que usted ronca en la noche o escucha que tiene dificultad respiratoria durante el sueño.
- Realícese pruebas para crecimientos o cáncer en el colon: la prueba de sangre oculta es para sangre en las heces fecales; se recomienda una sigmoidoscopia cada 5 años y una colonoscopia cada 10 años.
- Lleve una vida sexual activa y/o masturbese con regularidad. Es recomendable hacer los ejercicios Kegel, que son ejercicios de ajuste vaginal para evitar que la orina se escape; y utilizar un lubricante durante el acto sexual.
- Reporte a su proveedor de cuidados de salud cualquier sangrado vaginal que ocurra después de que sus ciclos menstruales hayan cesado por 1 año.

Terapias para disminuir los riesgos y malestares de la menopausia

La terapia hormonal puede ayudar a disminuir el riesgo de fracturas proveniente de la osteoporosis así como reducir los rubores calientes, la sequedad y malestar vaginal, malestar urinario, y el riesgo del cáncer colorectal.

Sin embargo, como la terapia hormonal puede aumentar el riesgo de ataques del corazón, accidentes cerebrovasculares, coágulos de sangre, cáncer del seno y de la enfermedad de Alzheimer's en mujeres que no han tenido una histerectomía, usted necesita discutir su propio uso de terapia hormonal con su proveedor de cuidados de salud. Otras terapias que se deben discutir con su proveedor de cuidados de salud incluyen:

- una dieta que incluya una variedad de vegetales verdes y amarillos, pescado, carnes magras, granos enteros, productos lácteos, productos de soya y suficientes líquidos;
- vitaminas y minerales, incluyendo las vitaminas B, C, D, E, zinc, magnesio y calcio;
- disminuir la ingesta de cafeína, alcohol, dulces concentrados, grasas, alimentos ricos en colesterol y la carne roja;
- una combinación de ejercicios aeróbicos, levantamiento de pesas y de flexibilidad;
- manejo del peso;
- cesación de fumar;
- medicamentos que aumentan la densidad ósea y reducen el riesgo de fracturas;
- remedios herbales o naturales;
- psicoterapia para la depresión;
- comuníquese a su pareja sus sentimientos y sexualidad.

Compilado por Bobbie Posmontier, partera certificada y dueña de Newtown Midwifery, Huntingdon Valley, PA.