

Menopausia

La menopausia es una etapa natural y biológica en la vida de toda mujer que marca el final de su ciclo reproductivo. Comprender cómo funcionan los cambios hormonales, reconocer sus síntomas a tiempo y conocer las opciones disponibles para mantener la calidad de vida es fundamental durante este proceso de transición.

¿Qué es la menopausia y a qué edad aparece?

La **menopausia** es la **desaparición permanente de la menstruación**. Desde un punto de vista médico, se confirma cuando una mujer ha pasado doce meses consecutivos sin tener el periodo menstrual, sin que exista otra causa biológica o patológica de por medio.

Este fenómeno ocurre como resultado del cese gradual de la función folicular de los ovarios. Al detenerse esta actividad, el cuerpo experimenta un descenso drástico en la producción de las principales hormonas sexuales femeninas, que son los estrógenos y la progesterona.

Por lo general, la menopausia espontánea suele aparecer alrededor de los 50 años de edad, manteniéndose en un rango habitual entre los 45 y los 55 años. Sin embargo, su momento de aparición puede variar por razones genéticas, intervenciones quirúrgicas o tratamientos médicos.

Diferencia entre menopausia y climaterio

Es muy habitual utilizar los términos menopausia y climaterio como si fueran sinónimos, pero técnicamente se refieren a conceptos distintos.

- La menopausia hace referencia al momento exacto en el tiempo en el que la **menstruación** cesa de forma definitiva. Es un hito puntual que se diagnostica de forma retrospectiva tras un año completo de ausencia de sangrado.
- El **climaterio** es el periodo de transición global. Abarca todos los años previos y posteriores a la llegada de la menopausia. Durante todo el climaterio es cuando la mujer experimenta la transformación hormonal y sus distintas manifestaciones físicas, fisiológicas y emocionales.

Tipos de menopausia según su origen y edad

No todas las mujeres viven el cese de la menstruación de la misma manera ni al mismo tiempo. Según la causa y la edad de inicio, se identifican cuatro tipos principales:

- **Menopausia espontánea o fisiológica**, que es la más común. Se produce por el envejecimiento biológico natural y el cese progresivo de la función de los ovarios, ocurriendo habitualmente alrededor de los 50 años.
- **Menopausia artificial o inducida**. Esta no ocurre de forma natural, sino como consecuencia de intervenciones médicas o quirúrgicas. Puede manifestarse tras una histerectomía, la extirpación de los ovarios o tras recibir tratamientos de radioterapia o quimioterapia.
- **Menopausia precoz**, también conocida como insuficiencia ovárica primaria. Ocurre cuando el cese de la función ovárica se presenta de forma anticipada. La Organización Mundial de la Salud la define como aquella que aparece en mujeres menores de 45 años.
- **Menopausia tardía** es aquella que se retrasa más allá del promedio habitual, presentándose en mujeres mayores de 55 años.

Etapas de la transición hormonal

El proceso de cambio reproductivo en la mujer se divide en cuatro fases progresivas:

Premenopausia

Esta fase abarca desde el momento de la primera menstruación en la juventud hasta que comienzan las primeras fluctuaciones hormonales previas a la menopausia. En esta etapa los ciclos son regulares, la mujer es fértil y los niveles hormonales se mantienen dentro de los parámetros habituales.

Perimenopausia

Comienza varios años antes de la menopausia definitiva. Durante este periodo, los ovarios empiezan a producir cada vez menos estrógenos, lo que provoca alteraciones e irregularidades en los ciclos menstruales. Esta fase se prolonga hasta un año después de la última regla. Aunque la fertilidad disminuye notablemente durante la perimenopausia, no desaparece por completo, por lo que sigue siendo necesario el uso de métodos anticonceptivos si se desea evitar un embarazo.

Menopausia

La **menopausia** es el punto de paro total de la menstruación. A partir de este momento finaliza la etapa fértil de la mujer.

Postmenopausia

Es la fase que se inicia una vez superado el primer año de ausencia de menstruación. Aunque durante la postmenopausia la mayoría de los síntomas agudos suelen ir desapareciendo, la falta prolongada de estrógenos en el organismo requiere mayor

atención médica para prevenir afecciones a largo plazo, como la osteoporosis o los problemas cardiovasculares.

Síntomas principales de la menopausia

El descenso en los niveles de estrógenos puede desencadenar diversas manifestaciones clínicas. La intensidad varía en cada mujer: mientras algunas experimentan molestias leves, otras sufren síntomas más severos que pueden prolongarse desde meses hasta varios años.

- Las **alteraciones menstruales** son los primeros signos, manifestándose con ciclos irregulares, más largos o más cortos, y variaciones en el volumen del sangrado.
- Los **sofocos y bochornos** son una de las molestias más frecuentes. Consisten en sensaciones repentinas de calor intenso en el rostro, el cuello y el pecho, que suelen ir acompañadas de sudoración, enrojecimiento cutáneo y palpitaciones.
- Las **interrupciones del sueño y el insomnio** suelen aparecer a causa de las sudoraciones nocturnas o por el propio desequilibrio hormonal, lo que afecta al descanso reparador.
- Los **cambios genitourinarios** incluyen sequedad vaginal, picor, molestias o dolor durante las **relaciones sexuales**, así como un incremento en la frecuencia o urgencia urinaria.
- Las **alteraciones del estado de ánimo** pueden manifestarse en forma de irritabilidad, cambios de humor repentinos, cansancio persistente o ansiedad.
- Por último, la **disminución del deseo sexual** es habitual debido tanto al descenso hormonal como a las molestias físicas asociadas a la sequedad.

Tratamientos para aliviar los síntomas de la menopausia

Al ser un proceso biológico natural, la *menopausia* no siempre requiere tratamiento farmacológico si los síntomas son tolerables. Sin embargo, cuando las molestias interfieren con la calidad de vida, existen diversas opciones médicas e intervenciones eficaces.

Terapia hormonal para la menopausia (THM)

La **terapia hormonal** es un tratamiento médico diseñado para suplir la baja producción de estrógenos y progesterona. Ayuda a mitigar los sofocos severos, alivia la sequedad vaginal y contribuye a prevenir la pérdida de masa ósea a largo plazo. Según la situación médica de la paciente, el especialista puede indicar tratamientos basados en estrógeno solo o en combinaciones de estrógeno con progesterona o progestina.

Tratamientos específicos para molestias puntuales

Para contrarrestar la sequedad vaginal y el dolor en las relaciones sexuales, se recomienda el uso de lubricantes con base de agua, ya que son los más adecuados

para prevenir infecciones. En los casos en que la pérdida de deseo sexual sea persistente, el médico puede evaluar el uso de parches de testosterona u otros complementos hormonales. Por su parte, los problemas de insomnio mejoran notablemente al incorporar hábitos de higiene del sueño y mantener una rutina diaria de actividad física.

Estilo de vida y recomendaciones saludables

Adoptar hábitos de vida saludables es el pilar fundamental para reducir el impacto de los síntomas durante la menopausia y proteger la salud futura.

Para **controlar los sofocos y el calor**, es aconsejable vestirse con capas de ropa ligera que se puedan retirar con facilidad, mantener frescos los espacios del hogar o el trabajo, evitar el consumo de bebidas muy calientes, alcohol o comidas picantes, y no fumar, ya que el tabaco intensifica los bochornos. En el momento en que se produce un sofoco, aplicar una compresa fría en la nuca ayuda a reducir la sensación térmica.

En cuanto a la **alimentación y el ejercicio**, se debe priorizar una dieta equilibrada rica en calcio, vitamina D y vitamina E, reducir el peso corporal si existe sobrepeso y mantenerse bien hidratada. La práctica regular de ejercicio físico, combinando fuerza y actividad cardiovascular, fortalece la masa ósea, favorece el descanso nocturno y mejora el estado de ánimo.

Finalmente, es importante recordar que aunque la llegada de la menopausia elimina el riesgo de embarazo, no protege frente a las enfermedades de transmisión sexual, por lo que se deben continuar manteniendo las medidas de protección adecuadas en las relaciones sexuales.

Preguntas frecuentes sobre la menopausia

¿Cuáles son los síntomas más frecuentes de la menopausia?

Los síntomas más habituales incluyen sofocos, bochornos, alteraciones en el ciclo menstrual, insomnio, sequedad vaginal, molestias durante las relaciones sexuales, cambios de humor, ansiedad y disminución del deseo sexual. La intensidad de estos síntomas varía de una mujer a otra.

¿Qué tratamientos existen para aliviar los síntomas de la menopausia?

Cuando los síntomas afectan la calidad de vida, el médico puede recomendar terapia hormonal para aliviar los sofocos y la sequedad vaginal. También existen tratamientos específicos, como lubricantes vaginales, además de cambios en el estilo de vida, una alimentación equilibrada y ejercicio físico regular.

¿Se puede quedar embarazada durante la perimenopausia?

Sí. Durante la perimenopausia la fertilidad disminuye, pero no desaparece por completo. Mientras continúen existiendo ovulaciones, existe la posibilidad de embarazo, por lo que es recomendable utilizar métodos anticonceptivos si no se desea una gestación.

¿Cómo aliviar los sofocos durante la menopausia?

Para reducir los sofocos se recomienda vestir ropa ligera, mantener los espacios frescos, evitar bebidas muy calientes, alcohol, tabaco y comidas picantes. Además, aplicar una compresa fría en la nuca cuando aparece un bochorno puede ayudar a aliviar la sensación de calor.

Autor y colaboradores



Delia Sánchez Castro
Autor

Comunicadora social y periodista con más de 20 años de experiencia en periodismo y webs médicas especializadas. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 22 Agosto 2017 Actualización: 30 Julio 2026



Eva Sánchez Castro
Comunicadora Social, Colaborador

Comunicadora social y especialista en contenido de calidad para webs médicas con más de 10 años de experiencia. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 22 Agosto 2017 Actualización: 30 Julio 2026