

Menopausia

La menopausia es una etapa natural de la vida que marca el final de los ciclos menstruales y de la etapa reproductiva. Pero no sucede de un día para otro. Antes de que desaparezca definitivamente la menstruación, el organismo atraviesa una transición hormonal que puede provocar sofocos, cambios en el periodo, problemas para dormir, sequedad vaginal y otras molestias. Cada mujer vive este proceso de una manera diferente. Algunas apenas notan cambios, mientras que otras presentan síntomas que afectan a su descanso, su sexualidad, su estado de ánimo o sus actividades cotidianas. Conocer qué está pasando en el cuerpo ayuda a identificar los síntomas y buscar atención médica cuando sea necesario.

¿Qué es la menopausia y a qué edad aparece?

La **menopausia es el cese definitivo de la menstruación** debido a la pérdida de la función folicular de los ovarios y a la disminución de los niveles de estrógenos.

No se diagnostica simplemente porque el periodo se retrase durante algunos meses. Se considera que una mujer ha llegado a la menopausia cuando han transcurrido **12 meses consecutivos sin menstruación**, siempre que no exista otra causa fisiológica, médica o patológica que explique su ausencia.

La menopausia natural suele producirse **entre los 45 y los 55 años**, aunque la edad puede variar de una mujer a otra. Factores genéticos y determinados tratamientos o intervenciones médicas pueden influir en el momento en que aparece.

Los ovarios van reduciendo progresivamente su actividad y se producen cambios hormonales que pueden comenzar varios años antes de la última menstruación.

Menopausia y climaterio: ¿son lo mismo?

Aunque muchas veces se utilizan como sinónimos, menopausia y climaterio no significan exactamente lo mismo.

- La menopausia corresponde al momento en el que finaliza definitivamente la menstruación y se confirma retrospectivamente después de 12 meses consecutivos sin periodo.
- El **climaterio**, en cambio, es un concepto más amplio. Hace referencia a la transición entre la etapa reproductiva y la no reproductiva y engloba los cambios que pueden aparecer antes y después de la menopausia.

Por eso, muchos de los síntomas que solemos asociar directamente con la menopausia pueden comenzar antes de la última regla, durante la transición menopáusica.

¿Cuáles son las etapas de la menopausia?

Entender las diferentes etapas ayuda a saber qué puede estar pasando con el ciclo menstrual y por qué aparecen determinados síntomas.

Perimenopausia

La **perimenopausia** es el periodo de transición previo a la menopausia y se prolonga hasta un año después de la última menstruación.

Durante esta etapa pueden comenzar las irregularidades menstruales. El periodo puede adelantarse o retrasarse, cambiar de duración o presentar un flujo diferente al habitual.

También pueden aparecer sofocos, sudoración nocturna, dificultades para dormir o sequedad vaginal.

Un punto importante es que **durante la perimenopausia todavía puede producirse un embarazo**. La fertilidad disminuye, pero la ovulación puede continuar de forma irregular. Por eso, si no se desea un embarazo, es importante consultar sobre el método **anticonceptivo** más adecuado.

Menopausia

La menopausia se confirma después de pasar **12 meses seguidos sin menstruación** por causas naturales.

A partir de ese momento, los ovarios han dejado de liberar óvulos de manera regular y finaliza la etapa reproductiva natural.

Postmenopausia

La **postmenopausia** es la etapa posterior a la menopausia y se extiende durante el resto de la vida.

Algunas molestias pueden disminuir progresivamente, pero otras, especialmente las relacionadas con la salud vaginal y urinaria, pueden continuar.

Además, la reducción mantenida de estrógenos está relacionada con cambios en la densidad ósea y con otros aspectos de la salud que conviene revisar con profesionales sanitarios.

Tipos de menopausia

No todas las menopausias se producen a la misma edad ni por las mismas causas. De forma general, podemos distinguir diferentes situaciones.

Menopausia natural

Es la que aparece como consecuencia del proceso biológico de envejecimiento y de la disminución progresiva de la función de los ovarios. Habitualmente se produce entre los 45 y los 55 años.

Menopausia prematura

Se habla de menopausia prematura cuando aparece antes de los 40 años. Puede estar relacionada con diferentes causas y requiere valoración médica para estudiar la situación y sus posibles repercusiones sobre la salud.

Menopausia inducida

Determinados procedimientos médicos pueden provocar el cese de la función ovárica. Por ejemplo, puede suceder después de la extirpación quirúrgica de ambos ovarios o como consecuencia de algunos tratamientos de quimioterapia o radioterapia.

La intensidad y la rapidez con la que aparecen los síntomas pueden variar según el procedimiento y las circunstancias de cada paciente.

Síntomas de la menopausia más frecuentes

Los **síntomas de la menopausia** no son iguales para todas las mujeres. Algunas tienen molestias muy leves y otras presentan síntomas que interfieren en su vida diaria durante meses o incluso años.

Entre los más frecuentes se encuentran los siguientes.

- Cambios en la menstruación.
- Sofocos o bochornos.
- Sudores nocturnos.
- Problemas para dormir.
- Sequedad vaginal.
- **Dolor durante las relaciones sexuales.**
- Cambios urinarios.
- Cambios emocionales.
- Cambios en la vida sexual.

No hay que asumir que cualquier síntoma que aparezca alrededor de los 50 años se debe necesariamente a la menopausia. Si existe una molestia nueva, intensa o persistente, es recomendable solicitar una valoración médica.

¿Cuánto duran los síntomas de la menopausia?

No existe una duración idéntica para todas las mujeres.

Los síntomas pueden comenzar durante la perimenopausia y mantenerse durante varios años. Su frecuencia e intensidad también pueden cambiar con el tiempo.

Por ejemplo, los sofocos pueden ser muy frecuentes durante una etapa y posteriormente disminuir, mientras que la sequedad vaginal puede mantenerse después de la menopausia si no se trata.

Si los síntomas afectan al sueño, al trabajo, a las relaciones sexuales, al bienestar emocional o a la calidad de vida, no es necesario simplemente acostumbrarse a ellos. Existen diferentes alternativas que un profesional de la salud puede valorar según cada caso.

Tratamientos para los síntomas de la menopausia

La menopausia **no es una enfermedad**, por lo que no todas las mujeres necesitan tratamiento. El objetivo es tratar aquellas molestias que afectan al bienestar y, al mismo tiempo, cuidar la salud durante esta nueva etapa.

El tratamiento debe individualizarse teniendo en cuenta los síntomas, antecedentes médicos, edad y preferencias de cada mujer.

Terapia hormonal para la menopausia

La **terapia hormonal de la menopausia (THM)** utiliza estrógenos solos o combinados con un progestágeno, dependiendo de las características de cada paciente.

Puede ser una opción eficaz para determinados síntomas, especialmente los sofocos y otros síntomas menopáusicos. Sin embargo, **no es un tratamiento adecuado para todas las mujeres**.

Sus posibles beneficios y riesgos dependen de factores como la edad, los antecedentes personales y familiares, el tipo de tratamiento, la vía de administración y su duración. Por esta razón, la terapia hormonal debe ser indicada y supervisada por un profesional de la salud después de realizar una valoración individual.

Tratamientos para la sequedad vaginal

La sequedad vaginal puede afectar al bienestar diario y hacer que las relaciones sexuales sean incómodas.

Los **lubricantes vaginales** pueden ayudar a reducir la fricción durante las relaciones sexuales, mientras que los hidratantes vaginales pueden utilizarse para mejorar la hidratación de manera más continuada.

Cuando las molestias persisten, un profesional puede valorar otros tratamientos específicos según las necesidades y antecedentes de cada mujer.

Opciones no hormonales

Cuando la terapia hormonal no está indicada o la mujer prefiere evitarla, existen alternativas no hormonales para determinados síntomas.

La elección depende del problema que se quiera tratar. Por eso, antes de comenzar medicamentos, suplementos o productos anunciados como “naturales”, es recomendable consultar con un **profesional sanitario**.

Que un producto sea natural no significa automáticamente que sea eficaz o que esté libre de efectos secundarios o interacciones con otros medicamentos.

Cómo cuidarse durante la menopausia

La menopausia puede ser un buen momento para revisar hábitos y prestar más atención a la salud a largo plazo.

- Una **alimentación variada y equilibrada**, junto con una adecuada ingesta de calcio y vitamina D según las necesidades individuales, contribuye al mantenimiento de los huesos.
- El **ejercicio físico regular** también es importante. Combinar ejercicios de fuerza con actividad aeróbica ayuda a mantener la masa muscular, cuidar la salud ósea y cardiovascular y favorecer el bienestar general.
- Para afrontar los sofocos, puede resultar útil utilizar ropa ligera y por capas, mantener una temperatura agradable en las habitaciones e identificar posibles desencadenantes personales.
- Mantener horarios regulares de sueño, reducir el consumo de alcohol y evitar fumar también son medidas beneficiosas para la salud general.

Preguntas frecuentes sobre la menopausia

¿A qué edad empieza la menopausia?

La menopausia natural suele producirse entre los **45 y los 55 años**. Sin embargo, no existe una edad exacta para todas las mujeres. Se confirma cuando han transcurrido 12 meses consecutivos sin menstruación y no existe otra causa que explique su ausencia.

¿Cómo puedo saber si estoy entrando en la menopausia?

Uno de los primeros cambios suele ser la irregularidad de los ciclos menstruales. También pueden aparecer sofocos, sudoración nocturna, problemas de sueño o sequedad vaginal. Estos síntomas pueden corresponder a la perimenopausia, pero es aconsejable consultar con un profesional para descartar otras posibles causas.

¿Es posible quedar embarazada durante la perimenopausia?

Sí. Aunque la fertilidad disminuye, **todavía puede haber ovulación y embarazo durante la perimenopausia**. Si no deseas quedar embarazada, consulta qué método anticonceptivo es adecuado para ti y durante cuánto tiempo debes mantenerlo.

Autor y colaboradores



Eva Sánchez
Autor

Asesora en educación sexual y salud integral de la mujer, comunicadora social y periodista con más de 10 años de experiencia en periodismo y webs médicas especializadas. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 30 Septiembre 2026 Actualización: 30 Septiembre 2026



Delia Sánchez
Colaborador

Comunicadora social y periodista con más de 15 años de experiencia en periodismo y webs médicas especializadas. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 30 Septiembre 2026 Actualización: 30 Septiembre 2026