

Menopausia

La menopausia es una etapa natural y progresiva en la vida de la mujer, marcada por el cese de la menstruación. No es una enfermedad, sino una transición biológica que conlleva una disminución de la producción de hormonas femeninas como los estrógenos.

¿Qué es la menopausia?

La **menopausia** se define como el momento en que una mujer deja de menstruar de forma permanente. Este diagnóstico se confirma después de **12 meses consecutivos sin regla**, sangrado o manchado. Generalmente, ocurre entre los 40 y 50 años, marcando el fin de la etapa reproductiva.

Fases de la menopausia

El proceso no es inmediato, sino que se desarrolla en varias etapas:

- **Premenopausia:** La etapa reproductiva normal, desde la primera regla hasta que comienzan los cambios.
- **Perimenopausia:** Los años previos a la menopausia. Los ovarios empiezan a producir menos estrógenos, lo que puede causar ciclos menstruales irregulares y la aparición de los primeros síntomas.
- **Menopausia:** Se produce el cese total de la menstruación. La mujer ya no es fértil.
- **Postmenopausia:** El periodo posterior a la menopausia. La mayoría de los síntomas desaparecen, pero aumentan los riesgos de salud, como la osteoporosis y las enfermedades cardíacas.

Síntomas de la menopausia: ¿cuáles son y cuánto duran?

Los **síntomas de la menopausia** pueden variar mucho entre mujeres, desde leves hasta muy severos, y pueden durar años.

Síntomas más comunes:

- **Sofocos y sudores nocturnos:** Sensaciones repentinas de calor en la parte superior del cuerpo.
- **Cambios en la menstruación:** Los periodos se vuelven irregulares, más cortos o más largos.
- **Sequedad vaginal:** Puede hacer que las relaciones sexuales sean incómodas.
- **Cambios de humor:** Irritabilidad, tristeza o apatía.
- **Problemas para dormir:** Dificultad para conciliar o mantener el sueño.
- **Incontinencia urinaria:** Sensación de urgencia o pérdidas de orina al toser o reír.

- **Cambios corporales:** Aumento de peso, pérdida de masa muscular y cambios en la piel.

La duración de los síntomas depende de cada mujer, su estilo de vida y la genética. Los sofocos, por ejemplo, pueden durar entre uno y tres años, aunque en algunos casos se extienden por una década o más.

Tratamiento y consejos para aliviar la menopausia

Aunque la menopausia no es una enfermedad, sus síntomas pueden afectar la calidad de vida. Hay varias opciones para aliviar las molestias.

Terapia hormonal sustitutiva (THS)

Es uno de los tratamientos más efectivos. Consiste en reemplazar los estrógenos y la progesterona que los ovarios ya no producen.

- **Beneficios:** Alivia sofocos, sudores nocturnos, sequedad vaginal y cambios de humor. También reduce el riesgo de **osteoporosis**.
- **¿Cómo se administra?:** Puede ser en forma de pastillas, parches, cremas o implantes.
- **Recomendación:** La THS siempre debe ser prescrita y supervisada por un médico, que ajustará la dosis y el tiempo de uso.

Remedios y hábitos saludables

Para complementar el tratamiento médico y aliviar los síntomas de forma natural, puedes:

- **Para los sofocos:** Evita comidas picantes, bebidas calientes y usa ropa ligera.
- **Para el insomnio:** Haz ejercicio físico durante el día y practica actividades relajantes antes de dormir, como leer.
- **Para la incontinencia:** Realiza **ejercicios de Kegel** para fortalecer el suelo pélvico.
- **Para la sequedad vaginal:** Usa lubricantes durante las relaciones sexuales.
- **Para la salud general:** Sigue una dieta equilibrada rica en vitaminas (C, D y E), haz ejercicio regularmente y evita el tabaco.

Preguntas frecuentes sobre la menopausia

¿La menopausia afecta a la fertilidad?

Sí. Con la menopausia se termina la etapa fértil de la mujer, por lo que no es posible un **embarazo**.

¿La menopausia causa osteoporosis?

La disminución de estrógenos aumenta el riesgo de perder masa ósea, lo que puede derivar en osteoporosis. Por ello, es importante tomar calcio y **vitamina D**.

¿Se pueden evitar los síntomas de la menopausia?

Aunque no se pueden evitar, se pueden controlar y reducir significativamente con cambios en el estilo de vida, una dieta adecuada y, en algunos casos, con tratamiento médico.

Autor y colaboradores



Eva Sánchez

Asesora en educación sexual y salud integral de la mujer, 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: 31 Enero 2019 Actualización: 1 Septiembre 2025



Delia Sánchez

Comunicadora social, 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: 31 Enero 2019 Actualización: 1 Septiembre 2025