

Información para el Paciente

MENOPAUSIA

- La menopausia es una etapa normal y fisiológica en la vida de la mujer.
- Es la última menstruación que tiene una mujer en su vida. En nuestro país, esto ocurre como media a los 51 años.
- Todo el proceso que acompaña esta última regla puede durar unos años, aproximadamente cinco, y se conoce como **perimenopausia o climaterio**. Aunque es frecuente que nos refiramos a él de manera coloquial como menopausia. Es un proceso progresivo y relacionado con la disminución de la producción hormonal (estrógenos y progesterona).
- Los primeros síntomas que aparecen en el climaterio son cambios en la menstruación. Pueden ser alteraciones en la duración de los ciclos o variaciones en el volumen de sangrado menstrual. Esto empieza a ocurrir entre 5 y 3 años antes del cese definitivo de la menstruación. Es poco frecuente, pero puede haber mujeres que alcancen la menopausia sin estos cambios previos.
- Este período es muy diferente de una mujer a otra y la presencia de síntomas es muy variable.
- **LOS SÍNTOMAS** tienen relación con la bajada de los niveles de hormonas y los más frecuentes son:
 - **Los sofocos:** Son uno de los síntomas más frecuentes. Es una sensación de calor intenso en la parte superior del cuerpo (cara, cuello, espalda) que puede luego extenderse al resto del cuerpo, y que normalmente dura unos minutos. Puede aparecer junto con palpitaciones, mareos, enrojecimiento de la cara, sudoración.
Pueden aparecer de día, pero también de noche, afectando al descanso.
Un 90% de las mujeres presentan sofocos en algún momento del climaterio, sólo un 25% de una manera intensa. La duración media es de 7 años desde el inicio de la perimenopausia.

Recomendamos:

- No se abrigue demasiado, puede ser útil vestirse con capas más finas, no sólo con una prenda.
- No ponga la calefacción a temperatura elevada
- Evite el tabaco y el alcohol, y las comidas calientes y especiadas porque empeoran los sofocos.
- Actividades que relajen y que disminuyan el estrés ayudan a reducir la frecuencia y la intensidad de los síntomas. Practicar algún deporte, yoga, pilates, mindfulness,... pueden ser apropiados.
- Existen medicamentos que pueden ayudar a sobrellevar esta sintomatología. Consulte a su médico.



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de quironsalud.es, o en nuestra App.

Hospital El Pilar
Grupo  quirónsalud

- **Alteraciones del sueño:** Los cambios hormonales alteran los ritmos biológicos. Esto, unido a los sofocos, pueden dificultar el descanso. Puede ocurrir que tenga dificultad para conciliar el sueño o que tenga despertares frecuentes durante la noche.



Recomendamos:

- Siga un horario regular para acostarse y levantarse.
 - Antes de acostarse coma con moderación, y alimentos que no sean pesados.
 - Evite las sustancias excitantes: café, bebidas con cafeína alcohol, tabaco... que alteran el sueño.
- **Sequedad vaginal:** La vagina y la vulva se ven afectadas por la pérdida hormonal. La sequedad vaginal que se manifiesta como picor y escozor en los genitales y el dolor en las relaciones sexuales son síntomas propios de esta etapa. Se pueden presentar infecciones de orina y/o vaginales con más frecuencia.

Es importante mantener la vagina y la vulva bien hidratadas para evitar estos problemas. Para ello además de usar lubricantes en las relaciones sexuales y una adecuada higiene e hidratación, es importante consultar al médico. Existen múltiples opciones de tratamiento, adecuadas a cada mujer y se debe empezar desde la aparición de las primeras dificultades, para evitar afectaciones graves de la calidad de vida, de la sexualidad, etc.

- **Alteraciones en el humor:** Los cambios hormonales, la presencia de sofocos, y las alteraciones en el descanso pueden alterar al estado de ánimo. Puede ser una etapa donde los cambios de humor y la irascibilidad sean frecuentes. Contacte con su médico ya que hay terapias que pueden ayudar a aliviar los cambios de humor.



- **Dolores articulares y osteoporosis:** Los estrógenos favorecen que el hueso esté bien calcificado y sea resistente. La menopausia acelera la descalcificación y nos expone a mayor riesgo de fracturas. Por ello, debemos cuidar la salud de nuestros huesos con una dieta rica en lácteos, huevos, pescado azul, frutos secos, fruta y verdura frescas (elevado contenido en calcio y vitamina D). Además, se recomienda hacer ejercicio y evitar el sedentarismo.
- **Cambios en el aspecto corporal:** acúmulo de grasa en zona abdominal y caderas por los cambios hormonales. Se enlentece por la edad el metabolismo y ello favorece el sobrepeso. Mantenga una actividad física moderada y siga una dieta equilibrada, baja en grasas e hidratos de carbono.
- **Problemas urinarios:** La incontinencia de orina y los prolapsos de los genitales pueden verse agravados por el cambio hormonal, el sobrepeso y el envejecimiento. En caso de presentar síntomas relacionados es muy importante consultar para iniciar tratamientos y evitar que los síntomas empeoren.

CONSEJOS GENERALES

- No fume y no tome alcohol.
- Siga una **dieta sana y equilibrada**, con abundantes verduras, pocas grasas y rica en productos lácteos y ricos en omega3 (sardinas, salmón, atún, mejillones, trucha, caballa, nueces, huevo, aceite de oliva, espinacas...).
- Evite el aumento de peso realizando ejercicio de forma regular.
- Controle su **tensión arterial y su colesterol**.



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de quironsalud.es, o en nuestra App.

Hospital El Pilar
Grupo  **quirónsalud**

- Realice **ejercicio físico** dentro de sus posibilidades. Un ejercicio físico moderado realizado de forma regular tiene importantes efectos cardiovasculares, y mantiene los músculos fuertes, además de ayudar a controlar el peso. Tiene también un efecto positivo en el estado de ánimo. Por lo tanto, es muy recomendable evitar el sedentarismo: camine una hora y media diaria y escoja alguna actividad física dentro de sus gustos y posibilidades. Si las realiza acompañado puede resultarle más agradable.
- Siga los controles ginecológicos habituales, y realice las mamografías y citologías rutinarias.
- Evite automedicarse o considerar que como es fisiológico es mejor acostumbrarse. Consulte con su médico ya que puede mejorar los síntomas con medidas muy sencillas y sin perder calidad de vida.



CUANDO ACUDIR AL MÉDICO

Nuestro centro dispone de una Unidad específica para el abordaje de esta etapa vital. Le invitamos a conocer la Unidad de Menopausia:

- Si presenta síntomas como los que hemos explicado y le afectan a su calidad de vida.
- Si tiene dudas acerca de esta etapa y quiere entender qué le ocurre y como puede mejorar.
- Si se producen sangrados genitales inexplicados
- En el caso de presentar incontinencia de orina y/o infecciones urinarias o vaginales de repetición
- Para hacer los controles rutinarios de su salud ginecológica



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de quironsalud.es, o en nuestra App.

Hospital El Pilar
Grupo  quirónsalud