

Centro Provincial de Información de Ciencias
Médicas de Matanzas



HOJA INFORMATIVA

Menopausia

HI. 5 - 2018

HOJA INFORMATIVA

Menopausia

La menopausia es cuando tus períodos menstruales desaparecen definitivamente y ya no puedes quedar embarazada. Se dice que alcanzaste la menopausia cuando pasó un año completo desde tu último período menstrual. Esto significa que no tuviste ningún tipo de sangrado, ni siquiera manchas, durante 12 meses consecutivos.

Después de la menopausia tus ovarios producen niveles muy bajos de estrógeno y progesterona, que son hormonas. Estos niveles bajos de hormonas pueden elevar tu riesgo de sufrir algunos problemas de salud.

¿Qué es la perimenopausia, o transición a la menopausia?

La perimenopausia, o transición a la menopausia, es el período anterior a tu último período menstrual. Perimenopausia significa "cerca de la menopausia".

¿Cuándo suele comenzar la transición a la menopausia?

La perimenopausia, la transición hacia la menopausia, suele empezar en una mujer entre mediados y fines de los 40 años. En promedio, las mujeres experimentan la perimenopausia durante cuatro años antes de que se detengan los períodos menstruales.

¿Cuáles son los síntomas comunes de la menopausia?

El cambio en los niveles hormonales durante la menopausia pueden causar síntomas como:

- Sofocos (o calores).
- Sequedad vaginal.
- Período menstrual irregular.
- Trastornos del sueño
- Olvidarse de las cosas o tener dificultad para concentrarse
- Problemas urinarios.
- Cambios en el estado de ánimo.
- Depresión y ansiedad
- Cambios de sentimientos con respecto al sexo

¿Cómo afectará mi salud la menopausia?

Después de la menopausia, los ovarios producen muy poco estrógeno y progesterona. Esto puede elevar el riesgo de tener algunos problemas de salud, como:

- Enfermedad cardíaca.
- Accidente cerebrovascular.
- Osteoporosis.
- Intoxicación por plomo.
- Incontinencia urinaria
- Problemas bucales.

Bibliografía consultada

- Descriptores en Ciencias de la Salud: DeCS [Internet]. ed. 2018. Sao Paulo (SP): BIREME / OPS / OMS. 2018. Menopausia [actualizado 2018 Abr; citado 2018 Oct 8]. Disponible en: <http://decs.bvs.br/cgi-bin/wxis1660.exe/decserver/>
- Oficina para la salud de la mujer [Internet]. Washington: OWH; 2018. Menopausia. Conceptos básicos; 22 May 2018 [citado 1 Jun 2018]; [2p.] Disponible en: <https://espanol.womenshealth.gov/menopause/menopause-basics>
- Oficina para la salud de la mujer [Internet]. Washington: OWH; 2018. Principales preguntas sobre la menopausia; 2017 [citado 1 Jun 2018]; [2p.] Disponible en: https://espanol.womenshealth.gov/img/hhs/womenshealth/hoja_de_datos_menopausia.pdf

La menopausia y la pérdida de masa ósea

En el transcurso de la vida, el cuerpo mantiene un equilibrio entre la pérdida de masa ósea (hueso) y la creación de masa ósea nueva. La masa ósea alcanza su punto máximo (en tamaño y densidad) a la edad de aproximadamente 30 años. Luego, entre los 30 y 35 años, el cuerpo comienza a perder masa ósea más rápidamente de lo que puede formarla.

La menopausia —la suspensión de la menstruación, generalmente alrededor de los 50 años— acelera considerablemente la pérdida de masa ósea. Después de la menopausia, los ovarios dejan de producir estrógeno, una hormona que ayuda a mantener los huesos fuertes.

¿Quién corre el riesgo de perder masa ósea?

Usted corre mayor riesgo de pérdida ósea si tiene antecedentes familiares de osteopenia u osteoporosis, o si

- Es de raza blanca o asiática
- Es delgada o tiene una constitución pequeña
- Está tomando medicamentos con esteroides (como prednisona o cortisona)
- Lleva una dieta baja en calcio y vitamina D
- Hace poco o ningún ejercicio
- Fuma
- Toma bebidas alcohólicas en exceso

Si tiene una menstruación irregular, le han sacado los ovarios quirúrgicamente o si está en la posmenopausia (el periodo posterior a la menopausia, especialmente después de los 65 años), también corre el riesgo de perder masa ósea.

Leer más: <https://www.hormone.org/audiencias/pacientes-y-cuidadores/preguntas-y-respuestas/2010/la-menopausia-y-la-perdida-de-masa-osea>

La actividad física regular es fundamental para las mujeres que se enfrentan a la menopausia. Considera cómo puede ayudarte la actividad física y cómo incorporar consejos para estar en forma durante la menopausia a tu rutina diaria.

La menopausia es una transición importante en la vida de una mujer. Utilízala como recordatorio para cuidarte bien. Empieza considerando los consejos de acondicionamiento físico para la menopausia que se indican a continuación.

Hacer actividad física durante y después de la menopausia brinda muchos beneficios, entre ellos:

- Previene el aumento de peso.
- Reduce del riesgo de cáncer.
- Fortalece los huesos.
- Reduce el riesgo de otras enfermedades.
- Mejora el estado de ánimo.

Leer más: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/womens-health/in-depth/fitness-tips-for-menopause/art-20044602?p=1>

Otras bibliografías

1. Corrales Álvarez M, Sarduy Bermúdez L, Rodríguez Labrada M, González Díaz ME, Padrón Alfonso M. La osteoporosis y su influencia en el estado periodontal de mujeres postmenopáusicas. Acta Med Centro [Internet]. enero de 2016;10(1). Disponible en: http://www.revactamedicacentro.sld.cu/index.php/amc/article/download/331/pdf_57
2. Ballesteros Hernández M, Guirado Blanco O, Alfonso Rodríguez J, Marrero Martínez A, Fernández Caraballo D, Heredia Ruiz D. Concentraciones de oligoelementos y reactividad vascular en mujeres en edades fértiles y posmenopáusicas. Medicentro (Villa Clara) [Internet]. octubre de 2017;21(4). Disponible en: <http://www.medicentro.sld.cu/index.php/medicentro/article/download/2369/2082>
3. Hernández Molina C, Dyce Gordon E, Pérez Socarrás N, González Lucas N, MarchecoTeruel B. Estudio de agregación familiar de cáncer de mama en el área de □La Jagua□, municipio Santa Cruz del Sur, Camagüey. Rev cuba genet comunit [Internet]. 2016;10(3):67-74. Disponible en: <http://bvs.sld.cu/revistas/rcgc/v10n3/rcgc090316.html>
4. Horta Barrios AB, Rojas Betancourt I, Perdomo Arrien JC, Salazar M de L, MarchecoTeruel B. Estudio de agregación familiar de cáncer de mama en el municipio Matanzas. Rev cuba genet comunit [Internet]. 2016;10(3):39-45. Disponible en: <http://bvs.sld.cu/revistas/rcgc/v10n3/rcgc050316.html>
5. Pérez Breff G, MarchecoTeruel B, Vega Reyes J, Fernández Sarabia P, Guerra Batista V. Estudio de agregación familiar de cáncer de mama en el municipio Mayarí, provincia Holguín. Rev cuba genet comunit [Internet]. 2016;10(3):82-94. Disponible en: <http://bvs.sld.cu/revistas/rcgc/v10n3/rcgc110316.html>
6. Puig Rodríguez S, González Lucas N, Orive Rodríguez N, MarchecoTeruel B. Estudio de agregación familiar de cáncer de mama en el policlínico Manuel Piti Fajardo del municipio Las Tunas. Rev cuba genet comunit [Internet]. 2016;10(3):75-81. Disponible en: <http://bvs.sld.cu/revistas/rcgc/v10n3/indice.html>
7. Hernández Núñez J, Valdés Yong M, Pérez Toledo I, Acosta Perdomo YD. Utilidad de la auriculoterapia y fitoterapia en el manejo de síntomas climatéricos. Rev cienc méd La Habana (En línea) [Internet]. abril de 2015;21(1). Disponible en: <http://revcmhabana.sld.cu/index.php/rcmh/article/view/703/1154>
8. Frontela Noda M, Gutiérrez Aleaga Z, Rubio Hernández MC, Martín Rodríguez LE, Pérez Braojos IM, Sánchez Varela I, et al. Índice de masa corporal y características clinicopatológicas de pacientes con cáncer de mama. Rev cuba endocrinol [Internet]. diciembre de 2016;27(3):45-62. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-29532016000300005&lng=es&nrm=iso&tlng=es
9. León Toirac EJ, Toirac Utria NM, Navarro Despaigne D. Déficit de estrógeno e inmunidad, una aproximación sugerente a la mujer posmenopáusica. Rev cuba endocrinol [Internet]. diciembre de 2015;26(3). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-29532015000300009
10. Navarro Despaigne DA, Santiago Sierra MT, Vázquez Niebla JC. Publicaciones de artículos originales de autores cubanos sobre algunas afecciones endocrinas en la mujer de edad mediana. Rev cuba endocrinol [Internet]. diciembre de 2016;27(3):17-29. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-29532016000300003&lng=es&nrm=iso&tlng=es
11. Sariol Corrales Y, Navarro Despaigne D, Álvarez Plasencia R, de Armas Águila Y, Domínguez Alonso E, Dopazo Alonso M. Etapas del climaterio y función endotelial en mujeres de edad mediana. Rev cuba endocrinol [Internet]. agosto de 2015;26(2). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-29532015000200004
12. Anon. Calidad de vida relacionada con la salud en pacientes con menorragia. Rev cuba hematol inmunol hemoter [Internet]. junio de 2016;32(2):0-0. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-02892016000200014
13. Rivas Vázquez D, Soca PEM, Llorente Columbié Y, Marrero Ramírez GM. Comportamiento clínico epidemiológico del síndrome metabólico en pacientes adultos. Rev cuba med gen integr [Internet]. 2015;31(3). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252015000300001
14. Martínez Camilo RV, Torres Escotet EM. La masa grasa en la mujer durante el periodo climatérico. Rev cuba obstet ginecol [Internet]. septiembre de 2016;42(3). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-600X2016000300004
15. Oramas Hernández L, Lugones Botell M, Massip Nicot J. Riesgo cardiovascular en mujeres de edad mediana en el Policlínico «Mártires del Corynthia». Rev cuba obstet ginecol [Internet]. marzo de 2016;42(1). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-600X2016000100010

16. Sardiñas Ponce R, Hernández Torres L, Pinza Jojoa JM. Fibrotecoma extraovárico gigante retroperitoneal. Rev cuba obstet ginecol [Internet]. marzo de 2015;41(1):59-64. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-600X2015000100007
17. Verrier Quesada Y, Serrano Varela NL, Campos Hernández M. Características clínico-epidemiológicas y manejo del cáncer endometrial (2010-2013). Rev cuba obstet ginecol [Internet]. marzo de 2016;42(1). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-600X2016000100008
18. Dirección Municipal de Salud Milián Mosquera EN, Universidad de Ciencias Médicas Rodríguez Feliz T, Policlínico Gustavo Aldereguía Lima Justo Celorrio MV, Hospital General Docente Dr Ernesto Guevara de la Serna Batista Serrano R, Hospital Guillermo Domínguez Algarín Mariño JC. Características de pacientes con cáncer de mama diagnosticado en el año 2013 en el municipio de Las Tunas. Rev electrón Dr Zoilo E Marinello Vidaurreta [Internet]. julio de 2015;40(7). Disponible en: http://www.revzoilomarinaldo.sld.cu/index.php/zmv/article/view/37/html_62
19. Albertini López G. Parte 6. Afecciones ginecológicas. Capítulo 79: Menopausia quirúrgica. 2016; Disponible en: http://www.bvs.sld.cu/libros/cirugia_afecciones_quirurgicas_tomo2/cap_79.pdf
20. Colectivo de autores. Capítulo 18. Climaterio y menopausia. 2017; Disponible en: http://www.bvs.sld.cu/libros/salud_reproductiva/capitulo18.pdf

Confeccionado por:
Lic. Iris Yudik Rodríguez Fleitas
Dpto. Gestión de Información
CPICM – Matanzas
Teléfono: 243757