

## ¿Qué es la menopausia?

La menopausia es el momento en la vida de las mujeres en la cual su menstruación se detiene. También se llama “*el cambio de vida*”. La menopausia es un proceso biológico natural que afecta a cada mujer de manera diferente. Es una serie de cambios que ocurren en el cuerpo de una mujer comenzando desde los 40 años de edad, pudiendo durar hasta más allá de los 50. *Peri-menopausia* es el tiempo cuando las mujeres comienzan a notar síntomas de menopausia que pueden durar varios años. Se denominan post-menopáusicas a aquellas mujeres que no han tenido la menstruación por más de 12 meses.

## ¿Cuál es la causa de la menopausia?

Durante la menopausia, los ovarios de la mujer producen menor cantidad de hormonas Estrógeno y Progesterona (químicos naturales que se producen en el cuerpo) causando otros cambios. Durante los últimos años de los 30, las mujeres comienzan a tener menstruaciones más irregulares, impredecibles o de sangrado más abundante, los óvulos restantes en el cuerpo son más difíciles de ser fertilizados por espermatozoides, los ovarios ya no ovulan tan a menudo y es menos probable quedar embarazada. Alrededor de los 50 a 55 años de edad la menstruación se detiene por completo.

## ¿Qué es la menopausia prematura?

La menopausia prematura es aquella que ocurre antes de los 40 años de edad. En algunas mujeres, la menopausia ocurre más temprano por razones genéticas (de historia familiar) tratamientos médicos como la cirugía para quitar los ovarios, histerectomía total (extracción del útero y los ovarios), algunos tratamientos en contra del cáncer como la quimioterapia o radiaciones u otras razones hormonales.

## ¿Cuáles son los síntomas de la menopausia? (¿Qué sienten las mujeres?)

Todas las mujeres experimentan la menopausia de manera diferente y en momentos distintos. Algunas mujeres tienen muy pocos síntomas, sin embargo, muchas mujeres pueden experimentar algunos de los siguientes cambios físicos y emocionales:

Calorones u oleadas de calor

- Períodos menstruales irregulares -

El cabello se hace más fino o hay pérdida del mismo

- Problemas de concentración y memoria -

Cambios en la silueta del cuerpo o aumento de peso

- Se hace más difícil quedar embarazada -

Resequedad vaginal - Cambios de humor

- Incontinencia urinaria -

Insomnio (problemas para conciliar el sueño)

## ¿Existe algún tipo de tratamiento para la menopausia?

La menopausia no es una enfermedad ni desorden del organismo, por esto normalmente no requiere de tratamiento médico. En algunas mujeres, los síntomas de la menopausia desaparecen en el tiempo sin necesidad de tratamiento. Otras mujeres pueden usar (pueden buscar) algún tratamiento para aliviar sus síntomas. El medicamento usado para tratarlos se llama terapia de reemplazo hormonal (TRH) y además de estos, existen otros métodos no hormonales. Estos medicamentos pueden ser efectivos para tratar síntomas relacionados a la menopausia tales como: oleadas de calor, osteoporosis (pérdida de hueso), enfermedades cardiovasculares (del corazón) y resequedad vaginal. Sin embargo, algunas mujeres no pueden tomar estos medicamentos si tienen ciertas condiciones médicas. Otras mujeres deciden superar los síntomas relacionados a la menopausia utilizando terapias herbales y naturales, cambios de alimentación y medicina alternativa. Antes de tomar decisiones de cómo superar sus síntomas, se les recomienda a las mujeres consultar con su doctor los aspectos positivos y negativos de cada tratamiento. Hable con su doctor de todos los tratamientos herbales, vitaminas y medicamentos que este tomando.

## ¿Qué ocurre con el sexo?

Para algunas mujeres, la menopausia puede significar un incremento o un descenso de la actividad e interés sexual. Para aquellas mujeres que experimenten irritación o sensibilidad vaginal, el sexo puede ser incómodo. Sin embargo no es necesario evitar las actividades sexuales. Algunos medicamentos pueden ayudar a mejorar esta condición, así como también la utilización de lubricantes vaginales. Hable con su doctor sobre cuál es la mejor opción para usted. Durante y después de la menopausia, si la mujer no se encuentra en una relación monógama (una sola pareja, fiel), es recomendable utilizar condones masculinos o femeninos durante el acto sexual para evitar el contagio de enfermedades de transmisión sexual (ETS) incluyendo el VIH.

## ¿Es posible quedar embarazada si estoy experimentando síntomas de la menopausia?

Si, es posible quedar embarazada si la mujer ha tenido algún período menstrual durante el año, aun si ha sido irregular. Es recomendable que la mujer continúe utilizando algún método anticonceptivo por al menos un año después de su última menstruación.

*¿Tiene preguntas sobre la menopausia?*

Llame a la línea de CHOICE  
al **215-985-3300** ó  
**1-800-848-3367**

Hable con un doctor sobre las muchas maneras de mantenerse saludable durante este período de su vida.