

Perimenopausia, climaterio y menopausia: qué diferencias tienen y cómo se manifiestan

18 octubre, 2023



La menopausia es un punto en un continuo de etapas de la vida de las mujeres y marca el final de sus años reproductivos.

Cada 18 de octubre se conmemora el [Día Mundial de la Menopausia](#). Esta fecha fue elegida de forma conjunta por la [Sociedad Internacional de la Menopausia \(SIM\)](#) y la [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#) y se celebra desde el año 2000.

La palabra **menopausia** se refiere a una fecha en concreto: la última vez que la mujer tuvo su menstruación. El **climaterio**, en cambio, se relaciona con los cambios que experimenta la mujer antes, durante y después de la **menopausia**.

Este período es precedido por la **perimenopausia**, con

alteraciones del ritmo menstrual, donde pueden alternarse períodos de retrasos y faltas de la menstruación, con fases de sangrados irregulares y a veces hemorragias uterinas; seguidas por la post-menopausia, etapa donde finaliza la involución ovárica iniciada en la perimenopausia, donde se establece un nuevo estado de equilibrio.

Datos a tener en cuenta

- La menopausia es un punto en un continuo de etapas de la vida de las mujeres y marca el final de sus años reproductivos. Después de esto, una mujer no puede quedar embarazada, excepto en casos excepcionales cuando se utilizan tratamientos de fertilidad especializados.
- La mayoría de las mujeres la experimentan entre los 45 y los 55 años como parte natural del envejecimiento biológico.
- Es causada por la pérdida de la función folicular ovárica y una disminución en los niveles de estrógeno en sangre circulante.
- La transición puede ser gradual y suele comenzar con cambios en el ciclo menstrual. La 'perimenopausia' se refiere al período desde que se observan estos signos por primera vez y finaliza un año después del último período menstrual.
- La perimenopausia puede durar varios años y puede afectar el bienestar físico, emocional, mental y social.
- Una variedad de intervenciones no hormonales y hormonales pueden ayudar a aliviar los síntomas de la perimenopausia.
- Puede ser consecuencia de procedimientos quirúrgicos o médicos.

Cómo ocurre la menopausia

Para la mayoría de las mujeres, la menopausia está marcada por el final de la menstruación mensual (también conocido como período menstrual o 'período') debido a la pérdida de la función folicular ovárica. Esto significa que los ovarios dejan de liberar óvulos para la fertilización.

La regularidad y duración del ciclo menstrual varía a lo largo de la vida reproductiva de una mujer, pero la edad en la que ocurre la menopausia natural es generalmente entre los 45 y los 55 años para las mujeres de todo el mundo.

Se considera que la menopausia natural se produce después de 12 meses consecutivos sin menstruación sin otra causa fisiológica o patológica evidente y en ausencia de intervención clínica.

Menopausia prematura

Algunas mujeres la experimentan antes (antes de los 40 años). Esta 'menopausia prematura' puede deberse a ciertas anomalías cromosómicas, trastornos autoinmunes u otras causas desconocidas.

No es posible predecir cuándo la experimentará una mujer en particular, aunque existen asociaciones entre la edad de la menopausia y ciertos factores demográficos, de salud y genéticos.

La menopausia también puede inducirse como consecuencia de procedimientos quirúrgicos que implican la extirpación de ambos ovarios o intervenciones médicas que provocan el cese de la función ovárica (por ejemplo, radioterapia o quimioterapia).

Muchas mujeres ya han dejado de menstruar antes de la menopausia, por ejemplo, aquellas que se han sometido a

ciertos procedimientos quirúrgicos (histerectomía o extirpación quirúrgica del revestimiento uterino), así como aquellas que usan ciertos anticonceptivos hormonales y otros medicamentos que causan períodos infrecuentes o ausentes. Todavía pueden experimentar otros cambios relacionados con la transición a la menopausia.

Cambios asociados con la menopausia

Los cambios hormonales asociados con la menopausia pueden afectar el bienestar físico, emocional, mental y social. Los síntomas experimentados durante y después de la transición a la menopausia varían sustancialmente de una persona a otra. Algunos tienen pocos o ningún síntoma. Para otros, los síntomas pueden ser graves y afectar las actividades diarias y la calidad de vida. Algunos pueden experimentar síntomas durante varios años.

Los síntomas asociados con la menopausia incluyen:

- sofocos y sudores nocturnos. Los sofocos se refieren a una sensación repentina de calor en la cara, el cuello y el pecho, a menudo acompañada de enrojecimiento de la piel, transpiración (sudoración), palpitaciones y sensaciones agudas de malestar físico que pueden durar varios minutos;
- cambios en la regularidad y el flujo del ciclo menstrual, que culminan en el cese de la menstruación;
- sequedad vaginal, dolor durante las relaciones sexuales e incontinencia;
- dificultad para dormir/insomnio; y
- cambios en el estado de ánimo, depresión y/o ansiedad.

La composición corporal y el riesgo cardiovascular también pueden verse afectados. La ventaja de las mujeres sobre los hombres en términos de enfermedades cardiovasculares

desaparece gradualmente con la disminución significativa de los niveles de estrógeno después de la menopausia. La menopausia también puede provocar el debilitamiento de las estructuras de soporte pélvico, lo que aumenta el riesgo de prolapso de órganos pélvicos. La pérdida de densidad ósea en la menopausia contribuye significativamente a las tasas más altas de osteoporosis y fracturas.

Cómo aliviar los síntomas

Hay una variedad de intervenciones hormonales y no hormonales que pueden ayudar a aliviar los síntomas de la menopausia. Los síntomas que afectan la salud y el bienestar deben discutirse con un proveedor de atención médica para identificar las opciones de manejo disponibles, considerando el historial médico, los valores y las preferencias.

Anticoncepción

El embarazo todavía es posible durante la perimenopausia. Se recomienda la anticoncepción para evitar un embarazo no deseado hasta después de 12 meses consecutivos sin menstruación. El embarazo después de la menopausia es poco probable sin un tratamiento de fertilidad que implique el uso de óvulos de donantes o embriones previamente congelados.

Durante la perimenopausia y después de la menopausia, aún es posible contraer infecciones de transmisión sexual (ITS), incluido el VIH, a través del contacto sexual sin protección, incluido el sexo oral, anal y vaginal. El adelgazamiento de la pared vaginal después de la menopausia aumenta las posibilidades de lesiones y desgarros, lo que aumenta el riesgo de transmisión del VIH durante las relaciones sexuales vaginales.

Fuentes: Organización Mundial de la Salud y Asociación Argentina de Menopausia y Andropausia