

Perimenopausia: inicio de la menopausia

La **menopausia** (un cambio de la vida) es el momento en que una mujer cesa de **menstruar** (de tener la **menstruación**) y gradualmente sus ovarios van dejando de funcionar. Se denomina **perimenopausia** el plazo de tiempo que lleva a la menopausia. Este período de transición de la vida de una mujer indica el comienzo de la **fertilidad** (la capacidad para quedarse embarazada) debido al proceso de envejecimiento natural del cuerpo. La perimenopausia y la menopausia no son enfermedades, sino que constituyen una parte sana y natural de la vida de la mujer.

En ocasiones, la menopausia no acontece de modo natural sino que es consecuencia de tratamientos médicos para abordar problemas de salud. Los tratamientos para el cáncer, incluyendo la quimioterapia, la radiación pélvica y la cirugía, pueden provocar una menopausia precoz. La extirpación de ambos ovarios (**ovariectomía bilateral**) por cualquier razón también desencadena la menopausia. Someterse a una **histerectomía** (únicamente la extirpación del útero y no de los ovarios) no induce la menopausia, pero dará lugar al cese de la menstruación. Los estudios médicos han revelado que esta intervención podría acelerar en 1-2 años el inicio natural de la menopausia.

Este período de la vida de la mujer suele acontecer entre los 40 y los 55 años de edad. Una menopausia natural más temprana se suele presentar con más frecuencia en mujeres fumadoras, en las sometidas a una histerectomía sin la extirpación de los ovarios y en aquellas cuyas madres y hermanas también la iniciaron más tempranamente. Muchas mujeres presentan sofocos (oleadas de calor), que pueden prolongarse durante 1-30 minutos, aunque por lo general suelen durar 2-3 minutos. Algunas mujeres los experimentan durante varios años y otras sólo un breve período.

En el número de *JAMA* correspondiente al 19 de febrero de 2003 se incluye un artículo sobre perimenopausia y menopausia.

SÍNTOMAS DE PERIMENOPAUSIA

- Menstruación irregular.
- Sofocos.
- Sudores nocturnos.
- Sequedad vaginal.
- Dificultades para dormir.
- Cambios del humor.

PREOCUPACIONES ACERCA DE LA SALUD DURANTE LA MENOPAUSIA

- Hemorragia vaginal anómala: en caso de presentarla, consulte con su médico porque puede deberse a otras causas, además de a la perimenopausia.
- Enfermedades del corazón (cardiopatías): controle la presión arterial elevada y la diabetes, mantenga un peso saludable, haga ejercicio con regularidad y siga una dieta baja en grasas y rica en fruta y verduras.
- **Osteoporosis** (huesos quebradizos): tome suplementos de calcio y haga ejercicio con regularidad.
- Dolor durante el coito debido al adelgazamiento y la sequedad de las paredes vaginales.
- Alteraciones del sueño.

Para controlar los síntomas menopáusicos, caso de los sofocos, con frecuencia se ha prescrito un **tratamiento hormonal sustitutivo (THS)**. Estudios médicos recientes ponen de relieve que el THS no previene las cardiopatías en mujeres posmenopáusicas y podría incrementar el riesgo de cáncer de mama. Hable con su médico acerca de los beneficios y riesgos individuales del THS.

MEDIOS DE ALIVIAR LOS SÍNTOMAS DURANTE LA PERIMENOPAUSIA

- La práctica de ejercicio con regularidad puede reducir la intensidad de los sofocos.
- El consumo de alimentos ricos en proteínas de soja (**isoflavonas**) y de legumbres (alubias y cacahuetes) también contribuye a aliviarlos.
- Los lubricantes vaginales alivian la sequedad y el dolor asociado con el coito.
- Vístase con prendas delgadas para poder ponerse o quitarse alguna en caso de sofoco y evitar lo que los desencadena (exposición a entornos de temperaturas elevadas, bebidas calientes, alimentos especiados, alcohol y estrés).
- Es preciso que hable con su médico sobre los remedios alternativos, como los **fitoestrógenos** (estrógenos derivados de plantas), y la raíz de *Cimifuga racemosa* (un tipo de hierba) porque pueden interferir con algunas medicaciones.

PARA MÁS INFORMACIÓN

- American College of Obstetricians and Gynecologists
Tel.: 800/762-2264.
www.acog.org
- National Women's Health Information Center
Tel.: 800/994-9662.
www.4woman.gov
- North American Menopause Society
Tel.: 800/774-5342.
www.menopause.org

PARA SU PROPIA INFORMACIÓN

Para localizar esta "Página de *JAMA* para el Paciente" u otras previas, acceda al índice de la "Página para el Paciente" en la web de *JAMA* (www.jama.com). Las "Páginas de *JAMA* para el Paciente" están disponibles en inglés y en español. En el número correspondiente al 25 de diciembre de 2002 se publicó una "Página para el Paciente" sobre mujeres y enfermedades cardíacas y en el de fecha 28 de agosto de 2002 una página sobre tratamiento hormonal sustitutivo.

Fuentes: American College of Obstetricians and Gynecologists, National Women's Health Information Center, y North American Menopause Society.

Redactora: Janet Torpy, MD

Diseñador: Cassio Lynn, MA

Editor: Richard M. Glass, MD

La "Página de *JAMA* para el Paciente" es un servicio público de la revista *JAMA*. La información y recomendaciones que aparecen en esta página son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no constituyen el sustituto de un diagnóstico médico. Para una información más específica sobre su caso particular, la revista *JAMA* le sugiere que consulte con su médico. Los médicos y otros profesionales de asistencia sanitaria pueden reproducir esta página sin fines comerciales y facilitarla a los pacientes. Cualquier otro tipo de reproducción debe someterse a la aprobación de la AMA. Para adquirir separatas, pueden ponerse en contacto con el teléfono +718/946-7424.

