

Qué es la menopausia, cómo y cuándo empieza

La doctora Sonia Sánchez, del servicio de Ginecología y Obstetricia del Hospital Universitari General de Catalunya, en este texto habla sobre la menopausia, qué, cómo y cuándo empieza.

Si atendemos a la definición de la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM) es el “momento de la vida de la mujer caracterizado por el cese de la menstruación, y que inicia una etapa de la vida que se conoce como CLIMATERIO”. Menopausia es la última regla de una mujer. Y no podremos diagnosticarla hasta que la paciente no haya pasado un año sin la menstruación. La llegada de la menopausia no es la llegada de la vejez. Es importante desterrar esta idea y reforzar la del inicio de una nueva etapa con nuevas posibilidades.

A finales de los 40 años comienzan a aparecer algunos síntomas derivados de la disminución de estrógenos. La edad media de comienzo de la menopausia son los 51,4 años. El rango de edad donde sobreviene la menopausia oscila entre los 48 y los 54 años. Es una etapa importante donde hasta un 80% de las pacientes presentan síntomas.

En la perimenopausia y menopausia temprana (45 a 55 años) el descenso de niveles estrogénicos condiciona síntomas indeseables. Los principales son los sofocos, acompañados generalmente de sudoración (nocturna también), palpitaciones, insomnio, problemas digestivos (estreñimiento, gases...). En la esfera emocional puede haber irritabilidad y ánimo decaído, así como disminución de la libido. Todos estos cambios que algunas pacientes pueden notar de forma brusca impactan negativamente en su vida sociolaboral con un alto coste durante estos primeros meses o años.

Habitualmente se acortan los ciclos menstruales y la cantidad de regla suele ser menor (oligomenorrea). Conforme pasa el tiempo, hay mayor irregularidad, e incluso más falta de ovulación, que termina por ‘perder’ algún ciclo, y que la mujer experimente sangrados irregulares, que siguen a ‘baches’ de 2-3 meses de amenorrea. También en ese momento puede haber sangrados muy copiosos, asociados a otros síntomas como tensión mamaria severa, cefalea o hinchazón abdominal.

Además, no debemos olvidar la posible aparición de síntomas más emocionales, pero también molestos, como la irritabilidad, el insomnio o la tristeza. En esta etapa no es extraño que alguna mujer pueda sufrir sofocos.

Para el ginecólogo es importante conocer cuándo se han iniciado estos problemas, pues la menopausia, entendiéndola como la falta de regla durante más de 1 año, sobrevendrá en una media de 2 años. En el caso de paciente joven (por debajo de los 40 años), hay que confirmar, además de la falta de regla durante más de 1 año, la alteración analítica hormonal compatible.

Y ¿cuánto durará? Depende. En cada mujer es variable. No obstante, el período medio de transición son unos 5 años. El climaterio es una etapa de cambio. Es una etapa que no debiera estar cargada de negatividad pero es así porque hasta hace no muchos años la esperanza de vida de la mujer (y del hombre) con dificultad alcanzaba los 50 años. Está asociada a vejez, a final de la vida. Sin embargo, actualmente la llegada de la menopausia es el inicio de una etapa “sin regla” que de media puede durar más de 30 años, teniendo en cuenta que la esperanza de vida de la mujer en nuestro medio alcanza los 85 años.