



Menoguía

Perimenopausia

¿Estoy pasando la menopausia?

Síntomas y qué hacer

Perimenopausia, todavía
es posible quedarse embarazada

Web: www.aeem.es

Sus dudas sobre salud y menopausia en nuestra sección "El experto responde"
Supervisada por los ginecólogos miembros de esta sociedad científica

aeem@aeem.es



Las MenoGuías de la AEEM ofrecen material informativo para dar respuesta, en un lenguaje sencillo, a las cuestiones básicas que se plantea la población en general.

Esta información no pretende ser un sustituto del consejo médico, diagnóstico o tratamiento. Busque siempre la opinión de su propio médico u otro profesional sanitario cualificado respecto a cualquier duda.

Autor: Rafael Sánchez Borrego (*Barcelona*)

Editor Invitado: M.^a Jesús Cancelo Hidalgo (*Guadalajara*)

Actualización de la información: 2013

© 2013 AEEM.

Primera edición: Noviembre 2013

Edición, realización y producción: Aureagràfic, s.l. (Tel.: 93 330 49 00)

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada o transmitida de ningún modo ni por ningún medio, ya sea eléctrico, químico, mecánico, óptico, de grabación o xerocopia, sin permiso previo.

Perimenopausia, "alrededor de la menopausia"

¿Qué método anticonceptivo usar en la menopausia, qué es la perimenopausia, en qué casos está indicada la terapia hormonal, qué hacer frente a un sangrado anormal? Estas son algunas de las preocupaciones que intenta resolver esta "menoguía".

La menopausia se define como la etapa en la vida de una mujer, por lo general entre 45 y 55 años, cuando los ovarios dejan de producir óvulos y finalizan los períodos menstruales. La **edad media** de la menopausia es 51 años.

Incluso antes de que usted deje de tener periodos menstruales, los cambios hormonales pueden dar lugar a algunos de los síntomas de la menopausia. Además de los ciclos menstruales irregulares, los **síntomas** más comunes son los sofocos, sudores nocturnos, problemas para dormir, y sequedad vaginal.

La menopausia es una etapa fisiológica, normal, de la vida de una mujer. Sin embargo, en ocasiones los síntomas asociados a la menopausia pueden afectar la calidad de vida de la mujer. Si usted tiene síntomas molestos, hay **tratamientos** efectivos disponibles.

¿Estoy pasando la menopausia?

Se utilizan una serie de términos para describir el tiempo que sucede antes y después de dejar de tener la regla:

- La **transición a la menopausia** se inicia cuando sus períodos menstruales primero comienzan a cambiar (más o menos frecuentes, más o menos cantidad de sangrado, saltos de ciclos), y finaliza cuando usted tiene su último período menstrual. Mucha gente se refiere a esta transición como "perimenopausia".
- La **menopausia** ocurre cuando han pasado 12 meses desde su último período menstrual.
- La **posmenopausia** es la etapa posterior a la menopausia.

En nuestro país, la edad media de la menopausia es 51 años, aunque el rango de edad puede variar entre los 45 y 55 años. Las mujeres que tienen la menopausia **antes de los 40 años** se considera que tienen una **menopausia temprana** anormal (llamada fallo ovárico prematuro o insuficiencia ovárica primaria).

Si usted tiene 45 años o más y usted no ha tenido un periodo menstrual en 12 meses, hay una alta probabilidad de que usted tenga la menopausia. La mayoría de las mujeres en este grupo no necesita ninguna prueba analítica para confirmar la menopausia, especialmente si tienen síntomas de la menopausia como los sofocos o la sequedad vaginal.

Si usted es menor de 45 años de edad y deja de tener menstruaciones o si tiene preguntas acerca de síntomas de la menopausia, hable con su médico o enfermera. Es posible que necesite más pruebas para ver si la menopausia, u otro problema, es la causa de sus síntomas.

Después de una histerectomía

Si le han extirpado el útero (denominado histerectomía), pero conserva sus ovarios, al no tener ya reglas puede ser difícil saber cuándo entrará usted en la menopausia. Si empieza a notar síntomas de la menopausia, puede indicar que los ovarios dejan de funcionar y sus niveles de estrógenos en sangre empiezan a disminuir. Si presenta síntomas molestos de la menopausia después de la histerectomía, hable con su médico o enfermera.

Perimenopausia y cambios en la menstruación

Muchas mujeres comienzan a notar cambios en sus períodos menstruales durante la transición menopáusica (perimenopausia). Estos cambios pueden incluir:

- Tener períodos menstruales con **más o menos frecuencia de lo habitual** (por ejemplo, cada 5 o 6 semanas en vez de cada 4).
- Tener **una regla que dure menos días**.
- **Falta** de uno o más períodos menstruales.
- Tener **síntomas** de la menopausia.

Sangrado anormal, debe consultar

Puede ser difícil distinguir si el sangrado vaginal es anormal si se encuentra cerca de la menopausia. En general, usted debe consultar a su médico o enfermera si tiene los siguientes síntomas:

- Sangrado vaginal **más a menudo** que cada tres semanas.
- Sangrado menstrual abundante, **excesivo**.
- Manchado entre reglas.
- Cualquier sangrado vaginal **un año después de la menopausia** (incluso si es sólo una mancha de sangre).

Sangrado vaginal irregular puede ser una parte normal de la menopausia, o puede ser un signo de un problema.

Perimenopausia y anticoncepción

Aunque la mayoría de las mujeres tienen menos probabilidades de quedar embarazada (sin tratamiento de infertilidad) después de los 45 años de edad, todavía es posible, especialmente si usted tiene períodos regulares y mantiene relaciones sexuales con regularidad. Si no desea quedar embarazada, usted debe continuar usando alguna forma de anticoncepción hasta la menopausia. Una vez que se alcanza la menopausia, no es posible el embarazo.

- Si usted está usando un **método anti-conceptivo hormonal**, como la píldora, inyectables, anillo vaginal o parche anticonceptivo, consulte a su médico o enfermera para saber cuándo debe dejarlo.
- Si lo prefiere, puede cambiar a un **método no hormonal** (condón, espermicida).
- Si usted tiene más de 45 años, está utilizando un método no hormonal, y no ha tenido una regla en los últimos 12 meses, **puede dejar de usar la anticoncepción**.
- **Si es portadora de un DIU**, puede que se lo retiren después de lo indicado en su tiempo de eficacia (después de los 5 años) debido a la menor tasa de fertilidad de usted.

Síntomas de la menopausia

A medida que los ovarios dejan de funcionar, caen los niveles de estrógenos, lo que provoca los síntomas típicos de la menopausia. Algunas mujeres tienen pocos o ningún síntoma de la menopausia, mientras que otras mujeres tienen síntomas molestos que interfieren con su vida. Estos síntomas a menudo comienzan durante la transición a la menopausia, antes de dejar de tener reglas.

Síntomas más comunes de la menopausia:

Sofocos

Los sofocos suelen comenzar como una repentina **sensación de calor en la parte superior del pecho y la cara**. Luego, la sensación de calor se disemina por todo el cuerpo y tiene una duración de dos a cuatro minutos. Algunas mujeres sudan durante el sofoco y luego sienten escalofríos y tiemblan cuando finaliza el sofoco. Algunas mujeres tienen **una sensación de ansiedad** o palpitaciones del corazón durante el sofoco. Los sofocos pueden ocurrir una o dos veces al día o tan a menudo como una vez por hora durante el día y la noche.

Los sofocos suelen comenzar mucho antes de que finalicen las reglas. No está claro lo que provoca los sofocos. La mayoría de las mujeres que tienen sofocos los seguirán teniendo durante un promedio de dos a cuatro años.

Sudoración nocturna

Cuando los sofocos ocurren durante el sueño se denominan sudores nocturnos. Los sudores nocturnos pueden causar sudoración profusa y despertarle de su sueño porque

se sienta fría o caliente. Esto puede ocurrir una o más veces por noche. Despertarse con frecuencia puede hacer que sea difícil conseguir un sueño reparador. Como resultado de la interrupción del sueño, muchas mujeres desarrollan otros problemas, como fatiga, irritabilidad, dificultad para concentrarse y cambios de humor.

Trastornos del sueño

Durante la transición a la menopausia, algunas mujeres comienzan a tener problemas para dormirse o permanecer dormidas, aunque los sudores nocturnos no sean el problema. **Los problemas del sueño puede hacer que se sienta cansada e irritable al día siguiente**. Se disponen de tratamientos eficaces para los trastornos del sueño.

Sequedad vaginal

A medida que disminuyen los niveles de estrógeno en sangre antes y durante la menopausia, los tejidos de la vagina y la uretra (el conducto que va desde la vejiga hasta el exterior del cuerpo) se hace más fino y seco. Esto puede hacer que usted tenga sequedad o irritación vaginal o sienta dolor o sequedad con el coito.

Depresión

Durante la transición a la menopausia, algunas mujeres desarrollan nuevos problemas con el estado de ánimo, como tristeza, dificultad para concentrarse, sensación de desinterés en las actividades normales, y el dormir demasiado o tener problemas para quedarse dormidos. Las mujeres con antecedentes de depresión pueden sentirse más lábiles durante la transición a la menopausia. Si usted tiene algún síntoma de depresión o tristeza que no desaparece, consulte a su médico o enfermera. Hay una serie de tratamientos eficaces disponibles.

¿Cómo hacer frente a la menopausia?

SÍNTOMA	LO QUE PUEDE HACER
Sofocaciones y sudoración nocturna	<ul style="list-style-type: none"> – Vístase en capas para que pueda quitarse la ropa si se acalora. – Mantenga una temperatura ambiente baja y evite las bebidas calientes, como café o té. – Póngase una toallita fría y húmeda en su cuello durante los sofocos. – No fume (fumar empeora los sofocos)
Sequedad vaginal	<ul style="list-style-type: none"> – Use lubricantes antes de las relaciones sexuales. – Use un hidratante vaginal. – Las relaciones sexuales o la masturbación ayudan a mantener la salud vaginal.
Trastornos del sueño	<ul style="list-style-type: none"> – Vaya a dormir y levántese a la misma hora todos los días, incluso cuando usted no duerma bien (Hacer la siesta puede empeorar el problema). – Evite la cafeína y otros estimulantes a partir del atardecer y no consuma abundante alcohol.
Estado de ánimo	<ul style="list-style-type: none"> – Trate de mantenerse activa. El ejercicio ayuda a prevenir la depresión. – Busque apoyo social entre mujeres en su situación.

Tratamiento de la menopausia

No todas las mujeres necesitan un tratamiento para los síntomas de la menopausia, especialmente si los síntomas son leves. De hecho, **hay cosas que usted puede hacer por su cuenta que pueden ayudarle a aliviar con los síntomas que tiene.**

Para las mujeres cuyos síntomas son muy molestos, hay varias opciones de tratamiento:

Terapia hormonal posmenopáusica

Las mujeres aquejadas por sofocos obtienen alivio con la terapia hormonal posmenopáusica. Para las mujeres que conservan su útero, debe utilizarse una combinación de estrógenos y un medicamento similar a la progesterona. Las mujeres a las

que se les ha extirpado el útero (después de una histerectomía) únicamente necesitan estrógenos. La terapia hormonal está disponible en pastillas vía oral, y en parches y gel de aplicación en la piel.

Alternativas a la Terapia Hormonal

Si los sofocos son molestos, pero usted no puede tomar o prefiere evitar la terapia hormonal, hay alternativas. A pesar de que la terapia hormonal es el tratamiento más eficaz para los sofocos, las alternativas no hormonales son una buena opción para muchas mujeres como los fitoestrógenos.

Tratamientos vaginales

Existen varias opciones de tratamiento para mujeres con sequedad vaginal, incluyendo estrógenos vaginales.



IX GALARDÓN AEEM

Entrevista a Ana Hurtado, la plenitud en persona

“Una comedia musical que hará que todas las espectadoras se sientan orgullosas de su condición femenina”. Así presentaba la productora Uhura Films S.L. la obra *Sofocos* en su página web, un hito en la historia del teatro en España pero, sobre todo, en la historia de la menopausia.

Y es que, no es extraño que, al llegar a este momento, la mujer viva una auténtica tragedia que muchas veces prefiere silenciar, esconder o disimular. Sin embargo, *Sofocos* nos ha enseñado a todos –a las mujeres, a los compañeros, a los hijos e hijas, incluso a los médicos- que se puede ser mujer de una forma divertida, con humor y sin complejos.

Un gran ejemplo de ello es la actriz **Ana Hurtado**, quien recogió el **IX Galardón AEEM en nombre de todo el equipo de *Sofocos***, a quien hemos dado este histórico reconocimiento este año por desmitificar la menopausia y abordar los numerosos tabúes que aún existen alrededor de esta etapa de la vida de la mujer de una manera divertida, en tono de comedia y sin complejos. No en vano fue ella quien le propuso a la productora llevar a cabo la obra, que ha paseado el sentir cotidiano de la mujer en esta etapa de la vida por toda España y que, con ello, ha llenado salas y ha contado con todo el reconocimiento del público.

Ana es la plenitud en persona, algo que transmite en todas las facetas de su vida. Licenciada en Filosofía y Letras, es una completa actriz, formada en la Real Escuela Superior de Arte Dramático de Madrid. Es,



así mismo, una gran cantante y pianista. Con ella hemos hablado para conocer qué ha significado para ella formar parte del reparto de *Sofocos* y cómo vive esta etapa desde la plenitud. Y nos ha salpicado, sin duda, de inquietud, de optimismo, de ganas de vivir.

¿Cómo surgió la idea de la obra *Sofocos*?

El proyecto surgió pensando en quitar tabú en estos temas relacionados con la mujer, que se han tratado siempre con secretismo. No estamos enfermas.

Queríamos enseñar que se puede vivir esta etapa como algo natural. Igual que hay un periodo en la vida, cuando eres joven, que llega la menstruación, existe otro

periodo, cuando eres más mayor, en el que la menstruación desaparece y no pasa nada.

Personalmente, había oído muchas historias de mujeres que habían vivido esta etapa incluso como algo que había que ocultar y quería –queríamos- mostrar que puede vivirse de otra forma, riéndonos, con alegría y sin complejos. Y la gente ha sido cómplice nuestro: las mujeres, sus maridos, sus hijos.

Interpretabas muchos papeles en la obra, desde una oftalmóloga muy loca y muy aficionada a la cirugía plástica, una Gioconda menopáusica muy obsesionada con los síntomas del envejecimiento y también una ejecutiva muy sexy. ¿Tienen algo de real?

Todos tienen algo de real. Al hacerlo desde un punto de vista cómico lo haces más extremo, sacas la parte más anecdótica del personaje, el lenguaje tira más al chiste, a lo cómico, pero son personajes normales. Precisamente, este era el principal punto de conexión; que cualquiera se pudiera sentir identificado aunque fueran interpretaciones caricaturescas. Eran personajes bastante normales y cotidianos.

¿Con qué te quedas de la experiencia vivida con *Sofocos*?

Desde el punto de vista profesional, lo mucho que disfruté haciendo la obra, la satisfacción de contar con la sala llena, un público agradecido y entregado. Desde lo personal, todo te aporta y pude compartir un montón de momentos con mis compañeras. De todo se puede sacar algún aprendizaje y sobretodo la satisfacción.

He gozado de haber hecho un espectáculo para el que teníamos una aspiración más humilde, pero para el que resultado fue impresionante. Me lo pasé fenomenal y cada vez que iba al teatro era para mí una fiesta.

El Galardón de la AEEM se ha entregado a *Sofocos* este año por desmitificar la menopausia y abordar los numerosos tabúes que aún existen alrededor de esta etapa de la vida de la mujer de una manera divertida, en tono de comedia y sin complejos. Ello significa transmitir que el climaterio es una etapa más en la vida de la mujer y que debemos vivirla con plenitud. Tú eres actriz, tocas el piano, cantas y eres licenciada en Filosofía y Letras... ¿Es posible vivir con plenitud, también tras la menopausia?

Totalmente. A medida que nos hacemos mayores, salvo que tengamos algún problema concreto, podemos gozar de una salud completa. Es una etapa de la vida que afrontas con una mayor experiencia y seguridad en una misma, en la que dejas de dar importancia a muchas cosas a las que antes sí se la daba pero que no la tienen, y disfrutas más de las cosas y de las personas. Aprendes a valorar más la vida y a vivirla de forma más intensa, con toda la experiencia que has ido ganando a lo largo de los años. Es un momento bárbaro para disfrutar de todo lo que te ofrece la vida.

En tu opinión, ¿cuáles son los grandes mitos de la menopausia?

Fundamentalmente el pensar que de repente se pierde nuestra feminidad y que hemos dejado de ser mujeres o tan mujeres, junto a la tendencia a tratar este momento natural como una enfermedad. No es una enfermedad sino una etapa más en la vida.

Al haber un cambio hormonal importante hay mujeres que lo acusan más que otras, pero de igual forma que la adolescencia no es una enfermedad en ningún caso, a pesar de haber una guerra hormonal tremenda, la menopausia tampoco lo es.

¿Se vive en nuestro país la menopausia desde un punto de vista más negativo?

Desconozco cómo se vive en otros países. Pero en España es verdad que este tema se ha mitificado mucho. Todo lo que rodeaba a la mujer desde el punto de vista hormonal, más allá de la menopausia, se trataba con medias palabras, desde el secretismo. Eso está cambiando, que es lo importante.

Desde tu experiencia, ¿qué consejos darías a las mujeres que comienzan esta etapa de la vida?

Ejercicio, una buena alimentación y tener un objetivo que cumplir todos los días.

Yo practico ejercicio de forma diaria, bien sea natación, bicicleta, caminar, etcé-

tera. Eso es necesario a cualquier edad e independientemente de si eres hombre o mujer, aunque a nosotras, por la predisposición a algunas enfermedades, nos viene aún mejor. Como ha dicho alguna vez Valentín Fuster, hasta los 40 o 45 años, hacer ejercicio físico es una opción pero a partir de los 45 es la opción. Nos hace sentirnos bien y estar más ágil y te enfrentas a todo de otra forma.

Además, es fundamental cuidar la alimentación. Somos lo que comemos.

Lo tercero es ser positivas, estar ocupadas, sentirse útil y tener objetivos. Es necesario para cualquier persona y a cualquier edad tener algo que hacer todos los días. Psicológicamente es muy importante.

ANA HURTADO. CONOCEMOS UN POCO MÁS A LA ACTRIZ

A lo largo de su carrera, ha intervenido en montajes de autores clásicos como *El médico de su honra* (Calderón de la Barca), *Los locos de Valencia* (Lope de Vega) y *Antes que todo es mi dama* (Calderón de la Barca), las tres dirigidas por Adolfo Marsillach. En 1990 fue protagonista de *Mishima, amor y muerte*, en la compañía de Mari Paz Ballesteros. En 1992 interpretó uno de los papeles principales en *Las Leandras*, a las órdenes de José Osuna. Su amplia experiencia teatral también incluye títulos como *El alcalde de Zalamea*, *El lindo don Diego* o *El perro del hortelano*.

Entre sus numerosos trabajos para televisión figuran intervenciones en series como *Compuesta y sin novio* (1993), *Hermanos de Leche* (1995), *El Súper* (1996), *Calle Nueva* (2000) o *El síndrome de Ulises* (2007). En el cine, ha intervenido en películas como *Bazar Viena* (1991) y *Prozac y dudas* (1999).



GANADORAS
GALARDÓN AEM