

# ¿Qué es el climaterio y la menopausia?

Para que puedas diferenciar entre climaterio y menopausia te damos una breve explicación de lo que son, cómo se manifiestan y sus consecuencias.

## Climaterio

Es el periodo de tiempo que atraviesa la mujer años antes de la menopausia y termina años después de ella. En este proceso, la producción de hormonas reproductivas disminuye y hay muchos cambios como:

- ▶ Alteraciones en el ritmo menstrual
- ▶ Bochornos y sudoración nocturna
- ▶ Cansancio
- ▶ Cambios en el ritmo de sueño
- ▶ Cambios en el estado de ánimo como irritabilidad, nerviosismo y ansiedad
- ▶ Depresión
- ▶ Dolor de cabeza
- ▶ Dificultades en la memoria
- ▶ Resequedad vaginal
- ▶ Dolor durante la relación sexual
- ▶ Disminución del deseo sexual
- ▶ Salida involuntaria de orina

Estos síntomas alteran significativamente la calidad de vida de la mujer que cursa esta etapa. Existen múltiples tratamientos desde antidepresivos hasta terapias de reemplazo hormonal.

El síntoma más definitivo para el diagnóstico de esta etapa es la irregularidad del periodo menstrual.

## Menopausia

Es la fecha de la última menstruación, solo 1 de cada 10 mujeres deja de menstruar súbitamente, es decir que no tienen irregularidades en su menstruación previamente. Una vez que se deja de menstruar durante un año, la mujer ya no puede quedar embarazada. Esta etapa ocurre entre los 45 y 55 años. Con el tiempo, los ovarios dejan de producir estrógeno y progesterona, lo cual hace que el cambio en sus niveles provoquen todos los síntomas que aquejan a la mujer.

Los síntomas que engloban la menopausia son los mismos del climaterio.

**Puedes reducir el riesgo de problemas a largo plazo, como osteoporosis y cardiopatía, tomando las siguientes medidas:**

- ▶ Controla tu presión arterial, el colesterol y otros factores de riesgo de cardiopatía.
- ▶ Evita el consumo de cigarrillo.
- ▶ Alimentación baja en grasa.
- ▶ Haz ejercicio regularmente.
- ▶ Toma calcio y vitamina D.

**No dudes nunca en acudir a tu médico de confianza para atender cualquier inquietud que tengas.**

Esta página no exime por ningún motivo la consulta al médico. Este es un servicio cortesía de Grünenthal.

**G NEDUCA**  
Educación en Ginecología

## Referencias:

1. Asociación Mexicana para el Estudio del Climaterio. Estudio y tratamiento de mujeres en el climaterio y la posmenopausia. Ginecol Obstetr Mex 2010;78(8):423-440. 2. Salvador J. Climaterio y menopausia; epidemiología y fisiopatología. Rev Per Ginecol Obstetr 2008;54:61-78. 3. Capote-Bueno MI, Segredo-Pérez AM, Gómez-Zayas O. Climaterio y menopausia. Rev Cubana Med Gen Integr 2011;27(4):1-10. 4. Secretaría de Salud. Guía de Práctica Clínica. Diagnóstico y tratamiento de la perimenopausia y las postmenopausia. CENETEC.

Programa de educación  
patrocinado por:

