

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Apr 15, 2025

Menopausia: ¿qué es?

La menopausia es cuando los períodos se detienen para siempre. No es una enfermedad, sino una parte normal de la vida de toda mujer. Sin embargo, a veces causa síntomas que pueden ser angustiantes. Los síntomas de la menopausia pueden aparecer durante varios años. Sin embargo, hay algunos tratamientos que podrían ayudar.

Qué ocurre en la menopausia?

Su médico dirá que ha pasado por la menopausia cuando no ha tenido un período durante 12 meses seguidos.

Puedes tener los síntomas de la menopausia mucho antes de que tus períodos se detengan para siempre. Esto se debe a que los cambios en su cuerpo que conducen a la menopausia comienzan mucho antes, incluso tan pronto como 10 años antes de su último período.

A medida que te acercas a la menopausia, tus ovarios producen menos de dos hormonas importantes: el estrógeno y la progesterona. En los años previos a la menopausia, es posible que notes que tus períodos no son tan regulares como antes.

A menudo, esta es una de las primeras señales de que sus niveles hormonales están cambiando. Por lo general, comienza a los 40 años y puede durar varios años.

Con el tiempo, los ovarios producen tan poco estrógeno y progesterona que el ciclo menstrual y la menstruación se detienen por completo. Esta es la menopausia.

No puedes quedar embarazada una vez que tus períodos han cesado para siempre. Sin embargo, aún debe usar anticonceptivos hasta que no haya tenido un período durante 12 meses, solo para asegurarse de que sus períodos se hayan detenido por completo.

La mayoría de las mujeres pasan por la menopausia entre los 45 y los 55 años, pero algunas tienen una menopausia precoz. Los médicos dicen que una mujer tiene una menopausia precoz cuando ocurre antes de los 40 años.

Algunas mujeres todavía tienen períodos incluso cuando tienen más de 55 años. Se dice que estas mujeres tienen una menopausia tardía. Tener una menopausia tardía suele ser hereditaria, pero también puede ocurrir si tienes sobrepeso.

Cuáles son los síntomas?

Algunas mujeres no tienen ningún problema cuando atraviesan la menopausia. Pero la mayoría de las mujeres tienen al menos un síntoma. La gravedad de estos síntomas puede variar entre leve y muy angustiante.

Algunos síntomas, como los sofocos, son causados directamente por cambios en las hormonas. Pero otros cambios pueden verse afectados por otras cosas que suceden en su vida.

Por ejemplo, es posible que le resulte difícil que sus hijos se vayan de casa o que tenga que cuidar a sus padres ancianos. Cosas como esta pueden hacer que los cambios que trae la menopausia sean más difíciles de manejar.

Los períodos irregulares pueden ser un signo temprano de la menopausia. Es posible que descubras que tus períodos son más ligeros que antes o más abundantes. Pueden durar más tiempo, o solo unos días, y pueden ser más o menos frecuentes.

Todas estas cosas son normales. Pero si tienes menstruaciones muy abundantes (necesitas cambiar toallas sanitarias o tampones cada hora) o si tienes sangrado después de tener relaciones sexuales o "manchas" a mitad del ciclo, consulta a tu médico.

Estos son los síntomas comunes de la menopausia:

- Sofocos, en los que de repente se siente caliente y puede enrojecerse la cara. Pueden ser leves o lo suficientemente graves como para despertarte por la noche. Algunas mujeres descubren que los sofocos pueden ser provocados por la cafeína, los alimentos picantes, las bebidas calientes o el alcohol.
- Sudores nocturnos, generalmente causados por sofocos por la noche. Pero los sudores nocturnos pueden ser causados por otras cosas, como una infección, así que consulte a su médico si los contrae.
- Síntomas causados por el revestimiento de la vagina que se vuelve más seco y delgado durante la menopausia. Esto puede causar picazón y hacer que las relaciones sexuales sean dolorosas.
- Pérdida de interés en el sexo.
- Problemas para dormir. Es posible que le resulte difícil conciliar el sueño, despertarse debido a los sofocos o despertarse muy temprano y no poder volver a dormirse.
- Aumento de peso y otros cambios físicos, como pérdida de tono muscular y aumento de grasa alrededor de la cintura. Los médicos no saben si esto se debe a cambios hormonales o simplemente como parte del envejecimiento.
- Sentirse deprimido o deprimido, o tener cambios de humor. Estos sentimientos negativos pueden incluir irritabilidad, ansiedad, pánico y olvido.

Por lo general, su médico podrá determinar a partir de sus síntomas y su edad si está pasando por la menopausia. Pero si tiene menos de 40 años, es posible que necesite un análisis de sangre (llamado prueba FSH) para saberlo con certeza.

Menopausia: ¿qué es?

Qué me va a pasar?

Las mujeres experimentan la menopausia de diferentes maneras. Es posible que atravieses la menopausia con pocos problemas o que tengas síntomas graves que afecten tu calidad de vida.

Tu experiencia con la menopausia puede depender de lo que esté sucediendo en tu vida. Es posible que le resulte más difícil lidiar con esto si está bajo estrés por otras razones.

Tus sentimientos sobre este momento de tu vida afectarán la forma en que experimentes la menopausia. Algunas mujeres ven la menopausia como un paso positivo para pasar a la siguiente etapa de la vida. Otras mujeres se sienten ansiosas o deprimidas por los cambios físicos.

Algunas mujeres optan por tomar terapia de reemplazo hormonal (TRH) para ayudar con los síntomas de la menopausia. Muchas mujeres encuentran esto útil, pero puede causar efectos secundarios. Para más información consulte nuestro folleto *Menopausia: ¿debo tomar TRH?*

Una vez pasada la menopausia, es importante cuidar la salud, sobre todo para mantener los huesos fuertes y el corazón. Puede hacerlo de la siguiente manera:

- Llevar una dieta equilibrada con muchas frutas y verduras y mucho calcio (que se encuentra en los productos lácteos)
- Limitar el consumo de alcohol a niveles moderados
- Mantener un peso saludable
- No fumar
- Hacer ejercicio regularmente, incluyendo ejercicios con pesas como caminar o trotar.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

