

GINECOLOGÍA

- Menopausia

La menopausia es parte natural en el ciclo de vida de una mujer. Designada en la fecha de la última menstruación, y debida a la menor producción de hormonas, estrógenos y progesterona, por lo que acontece a la pérdida de la capacidad reproductora.

El comienzo de este proceso es relativo, según el tipo de mujer y su organismo, siendo las edades comprendidas entre los 42 y los 56 años.

Cuando al alcanzar estas edades, y tras pasar un año sin menstruación, podemos decir que una mujer ha entrado en el ciclo menopáusico, sin ser el motivo de esta pérdida, una enfermedad o embarazo.

Síntomas

Como cada mujer, cada caso es único. Hay mujeres que no sufren ningún tipo de trastorno y su ritmo de vida no se ve alterado en demasía, y por el contrario mujeres que padecen multitud de síntomas e incomodidades, debido a los cambios hormonales.

El síntoma más evidente del inicio de la menopausia, es la alteración de la menstruación. Siendo en su flujo, más abundante o por el contrario viéndose reducido de su normalidad.

El tiempo entre menstruaciones también puede verse alterado, pudiendo ser en cortos espacios de tiempo o tardando en su regularidad.

Otros síntomas que pueden aparecer son:

- Aumento de peso.
- Insomnio.
- Sensación de sofoco y agobio.
- Sudoración excesiva.
- Sequedad vaginal.
- Pequeñas pedidas de memoria.
- Fatiga.
- Dolor en las articulaciones.
- Picores.
- Repentinos cambios de humor.

- Predisposición a las infecciones urinarias.
- Sequedad ocular.
- Molestias intestinales.

Menopausia prematura

No siendo ya un ciclo normal dentro de la vida y no habiendo alcanzado una edad considerable para la menopausia, este desarreglo hormonal puede tener origen en las siguientes causas:

- Habiendo sido sometida a cirugía y sufriendo una extirpación de ovario.
- Recibiendo quimioterapia o radioterapia.
- Funcionamiento ovárico anormal.

Este tipo de menopausia suele requerir en la mayoría de sus casos tratamientos hormonales, pues sus síntomas suelen ser más acentuados que en su ciclo normal.

Consejos para llevar bien la menopausia

Esta etapa, como todas a lo largo de la vida, no desmerece de tu atención. Puede plantearse para ti, como una lucha contra tu propio organismo o un momento de plenitud personal, no descartando la unión entre las dos.

Sin duda, lo que más requiere esta etapa de tu vida es de tu esfuerzo personal y el apoyo de tus seres más queridos.

No debes olvidarte de:

Estar informada sobre el tema y sus avances. Sabrás identificar momentos y procesos, conociendo mejores maneras de afrontarlos gracias a los especialistas y sus avances en la medicina.

Comentar y compartir opinión con otras mujeres que se encuentren en este estado, te darán una vista personalizada sobre el tema. No olvides que cada mujer es única y por lo tanto cada caso, diferente.

Una dieta adecuada y sana, recomendable a lo largo de toda tu vida.

Armonía y equilibrio entre tu vida social y laboral. Puede que en ocasiones te alteres emocionalmente sin motivo alguno.

Evita las situaciones estresantes, recuerda tu armonía y equilibrio.

Y sobre todo, sigue los consejos de tu médico.