
MENOPAUSIA ¿CÓMO SUCEDE? (Ginecología)

12, julio



Son muchos los misterios que rodean a la menopausia, como por ejemplo porqué se produce o cuál es su objetivo ya que parece ser una condición exclusiva del ser humano. Es cuanto menos confuso que las mujeres sobrevivan a su edad reproductiva, lo cual carece de sentido evolutivo. Vamos a tratar de arrojar algo de luz a algunas incógnitas para poder comprender mejor el proceso.

1. ¿Por qué?: Como planteábamos anteriormente, la primera duda que nos surge es ¿por qué sobrevivimos a nuestro periodo fértil? No hay muchas respuestas que sean claras, pero la más coherente es la “hipótesis de la abuela” la cual revela que la existencia de mujeres en periodo no fértil es beneficiosa a sus hijos y nietos o también para proporcionar ayuda en el momento del parto de sus hijas en su caso, es decir, se podría resumir en que las mujeres sobreviven a su edad reproductiva gracias a que los conocimientos que poseen pueden ser de utilidad para sus descendientes aunque ellas ya no puedan aportar más descendencia.

2. Un proceso mucho más lento de lo que se piensa: La menopausia es un acontecimiento normal en la vida de la mujer. Cuando una mujer nace cuenta con una dotación determinada de folículos, los cuales se desgastan o consumen constantemente. Cuando se alcanza la edad de la primera regla (menarquía) el número de folículos se ha reducido en gran parte, albergando 450.00 potenciales óvulos aproximadamente. Finalmente serán tan sólo unos 500 los que ovulen y el resto se desgastarán (atresia). La calidad de los folículos ya empieza a disminuir cuando la mujer alcanza los 35 años más o menos y finalmente la menopausia suele establecerse a los 50 años de edad.

3. La menopausia y su desarrollo: Se trata de un proceso biológico caracterizado por el cese permanente de los periodos que, como hemos dicho, generalmente sucede a los 50 años de edad, esto se debe a los cambios en los niveles hormonales que se llevan produciendo varios años atrás. La menopausia ocurre porque la reserva folicular de los ovarios se ha agotado, mermando la capacidad de estos para producir hormonas, es decir, a la mujer ya no le quedan óvulos ni capacidad para ovular y por lo tanto no podrá quedar embarazada. Se define con el último periodo de la mujer y se considera que esta se encuentra en menopausia si no ha tenido el periodo durante un año seguido.

- **Perimenopausia o transición a la menopausia:**

- **Temprana:** En torno a los 45 años el desgaste comienza a acelerarse, de forma que la reserva folicular de los ovarios se va agotando y comienzan a aparecer irregularidades en los ciclos (ciclos alterados en más de 7 días respecto a lo habitual), en los que se pueden alternar ciclos ovulatorios con otros anaovulatorios. La característica principal es que la producción de estrógenos y progesterona no es la equilibrada advirtiéndose también niveles altos de la hormona foliculoestimulante

-
- (FSH).
- **Tardía:** La irregularidad menstrual y hormonal es mayor. Suele haber 2 o más ciclos ausentes (amenorrea) durante al menos 60 días. La hormona FSH sigue presentándose elevada, lo que provoca que la generación de folículos ováricos se acelere hasta que estos se agotan totalmente. Los niveles de hormona luteinizante (LH) se mantienen normales durante todo el proceso.
 - **Posmenopausia:** Se corresponde con los 5 años siguientes a la última regla experimentada por la mujer (**temprana**) y hasta el final de la vida (**tardía**). Se caracteriza por el cese definitivo de la función ovárica y una gran pérdida de masa ósea.

4. ¿Menopausia o climaterio?: Los términos son confundidos y suelen utilizarse indistintamente en múltiples ocasiones, pero no significan lo mismo. Menopausia únicamente se refiere a la última menstruación de la mujer, del mismo modo que empleamos menarquía para referirnos a la primera regla exclusivamente. La palabra menopausia suele utilizarse para referirse a todo el proceso de cambios hormonales y desajustes que se producen en esta etapa del ciclo de vida de la mujer, sin embargo el término adecuado sería climaterio, que alude al proceso por el cual se pasa de la edad reproductiva a la no reproductiva.

5. Síntomas: La sintomatología varía mucho en función de la fase en la que nos encontremos y también de cada mujer. Las señales más comunes son las siguientes:

- [*Sequedad vaginal*](#) causada por el adelgazamiento de las paredes vaginales lo cual puede producir dolor durante el coito y un mayor riesgo de padecer infecciones por candidiasis.
- *Sofocos*, deterioro cognitivo y cambios en el estado de ánimo que pueden derivar en problemas para dormir o depresión.
- Mayor riesgo de *osteoporosis*.
- Disminución de la *libido*.
- Mayor frecuencia y urgencia para *orinar*, lo que puede conllevar un riesgo mayor de contraer *infecciones urinarias*.
- Acumulación de *grasa* en la zona abdominal.
- *Dolor muscular*.
- Subida del *colesterol*.
- Empeoramiento del tono del *suelo pélvico* que se traduce en un mayor riesgo de padecer prolapsos.

La finalidad de este blog es proporcionar información de salud que, en ningún caso, sustituye la consulta con su médico.

Comentarios