

Hablemos de la menopausia

By [Vanessa @ Planned Parenthood \(/es/blog?author=786\)](https://www.plannedparenthood.org/es/blog?author=786) | 30 de agosto de 2023 a las 19:34

Categoría: [Salud y bienestar \(/es/blog?blogCategory=Salud_y_bienestar\)](https://www.plannedparenthood.org/es/blog?blogCategory=Salud_y_bienestar)



Compártelo



Cansancio, sofocos o calor repentino, cambios de humor, caída del pelo son solo algunos de los síntomas que quizás estás sintiendo al llegar a la [\(/es/temas-de-salud/salud-y-bienestar/menopausia\)](/es/temas-de-salud/salud-y-bienestar/menopausia)menopausia. [\(/es/temas-de-salud/salud-y-bienestar/menopausia\)](/es/temas-de-salud/salud-y-bienestar/menopausia)

Todas las personas con órganos reproductivos femeninos pasan por una transformación biológica natural conocida como menopausia, que marca el final de su edad reproductiva. Esto sucede cuando dejas de menstruar [\(/es/temas-de-salud/salud-y-bienestar/menstruacion\)](/es/temas-de-salud/salud-y-bienestar/menstruacion)definitivamente. Técnicamente se considera que estás en la menopausia cuando pasas 12 meses sin tener tu periodo. Tras la menopausia, una persona no puede quedar en embarazo.

En ese momento, tu cuerpo deja de producir las hormonas estrógeno y progesterona, las cuales son necesarias para la maduración del óvulo. Tu cuerpo también deja de preparar el útero para que pueda sostener y desarrollar un embarazo. [\(/es/temas-de-salud/embarazo\)](/es/temas-de-salud/embarazo)

Aunque generalmente suele ocurrir entre los 45 y los 55 años, depende de cada persona cuándo empezará definitivamente la menopausia y cuánto tiempo durará. En muchos casos, la edad en la cual tu mamá entró en la menopausia puede darte una idea de cuándo empezará para ti esta etapa.

La realidad es que este proceso es parte de la vida reproductiva de las personas y muchos de los síntomas comienzan a manifestarse mucho antes. Lo que es importante entender es que la menopausia es una transformación gradual, no sucede de inmediato. Es un proceso que va cambiando con el transcurso del tiempo y que cada persona lo experimenta de manera particular.

El camino hacia la menopausia se conoce como la perimenopausia, que se caracteriza por cambios hormonales continuos, lo que provoca que tus periodos sean irregulares y diversos síntomas físicos y hasta emocionales. Durante esta fase el número de óvulos esta ya casi agotado, la ovulación se detiene y empezarás a sentir una variedad de síntomas. (</es/temas-de-salud/salud-y-bienestar/menopausia/cuales-son-los-sintomas-de-la-menopausia>)

La perimenopausia puede comenzar varios años antes de tu último periodo menstrual. Puede durar solo unos meses o hasta 8 años, aunque la mayoría de las personas sienten sus efectos entre 4 y 5 años. Durante esta etapa aún es posible quedar en embarazo, así que si quieres prevenirlo es importante continuar usando un método anticonceptivo (</es/temas-de-salud/anticonceptivos>) (</es/temas-de-salud/anticonceptivos>)

A medida que disminuyen los niveles de estrógeno y progesterona en tu cuerpo, puedes sentir varios cambios y señales -algunos más conocidos que otros- y que variarán de persona a persona como:

- Sofocos y sudores nocturnos: puedes sentir un calor repentino que se extiende del pecho a la cabeza y que puede hacerte sudar por la noche, y quizás tener escalofríos después.
- Cambios de humor: puedes tener sensaciones de irritabilidad, ansiedad, sentimiento de soledad, alteraciones bruscas del humor o depresión, que pueden afectar tu calidad de vida.
- Sequedad vaginal: puede que tengas más sequedad. Esto puede hacer que tener sexo sea incómodo y puede aumentar el riesgo de infecciones urinarias. (</es/temas-de-salud/salud-y-bienestar/infeccion-del-tracto-urinario>)
- Trastornos del sueño: la calidad de tu sueño puede verse afectada por los sofocos y por el aumento de las sensaciones de ansiedad.
- Caída del pelo: puede que notes que tienes más pelo facial (debido a que tu cuerpo todavía produce los mismos niveles de testosterona) y menos pelo en el cuero cabelludo (por la disminución del estrógeno).

La menopausia también conlleva un peso emocional ya que puede significar el final de la fertilidad. Esto puede causar sentimientos de pérdida o de estar pasando por una transición no buscada, porque para muchas personas la menopausia se asocia con el envejecimiento y con el fin del placer sexual.

Sin embargo, también se puede vivir como un comienzo porque ya no existe riesgo de quedar en embarazo. Y hay muchas maneras para volver a [sentir placer \(https://www.plannedparenthood.org/es/blog/estimula-tu-cerebro-para-sentir-mas-placer\)](https://www.plannedparenthood.org/es/blog/estimula-tu-cerebro-para-sentir-mas-placer).

<https://www.plannedparenthood.org/es/blog/estimula-tu-cerebro-para-sentir-mas-placer>) Por ejemplo, si la sequedad vaginal te incomoda, puedes usar [lubricante](#)

<https://www.plannedparenthood.org/es/blog/lube-talk-una-guia-para-elegir-el-mejor-lubricante-3>) cuando tengas sexo. Si sientes que el lubricante no es suficiente, los anillos, las pastillas o las cremas de estrógeno pueden ayudarte con la sequedad y a [a \(/es/temas-de-salud/sexo-placer\)](/es/temas-de-salud/sexo-placer) disfrutar del sexo [\(/es/temas-de-salud/sexo-placer\)](/es/temas-de-salud/sexo-placer) durante la menopausia y después de esta. Hay varias opciones y tratamientos, así que consulta con tu doctorx acerca de los tratamientos hormonales recetados según tu caso.

La última etapa vital en el ciclo reproductivo es la posmenopausia. Este es un periodo más largo, en el cual pasarás una tercera parte de tu vida. Una vez que ingresas a la etapa de posmenopausia, estarás en ella por el resto de tu vida. Afortunadamente, es durante esta etapa que tus hormonas se estabilizan y muchos de estos síntomas tenderán a desaparecer con el tiempo.

Sin embargo, la falta de estrógenos y el envejecimiento, pueden traer otras consecuencias como el desarrollo de enfermedades como la osteoporosis, que implica la pérdida de masa de tus huesos y el riesgo de sufrir fracturas, enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos o la resequedad e inflamación de las paredes de la vagina.

Si tienes síntomas de menopausia que te molestan o si te preocupan los riesgos durante y después de la menopausia, habla con tu doctorx o visita el centro de salud de Planned Parenthood más cercano a ti.

(<https://www.plannedparenthood.org/es/centro-de-salud>) Existen (</es/temas-de-salud/salud-y-bienestar/menopausia/que-tratamientos-existen-para-los-sintomas-de-la-menopausia>)tratamientos (</es/temas-de-salud/salud-y-bienestar/menopausia/que-tratamientos-existen-para-los-sintomas-de-la-menopausia>), disponibles que pueden ayudar a mantenerte saludable y a sentirte mejor.

Etiquetas: [Salud-Sexual-y-Reproductiva \(/es/blog?tagName=salud-sexual-y-reproductiva\)](/es/blog?tagName=salud-sexual-y-reproductiva), [Sexo-Sin-Verguenza \(/es/blog?tagName=sexo-sin-verguenza\)](/es/blog?tagName=sexo-sin-verguenza), [blog-sexo-sin-verguenza \(/es/blog?tagName=blog-sexo-sin-verguenza\)](/es/blog?tagName=blog-sexo-sin-verguenza), [menopausia \(/es/blog?tagName=menopausia\)](/es/blog?tagName=menopausia), [menstruacion \(/es/blog?tagName=menstruacion\)](/es/blog?tagName=menstruacion), [perimenopausia \(/es/blog?tagName=perimenopausia\)](/es/blog?tagName=perimenopausia), [posmenopausia \(/es/blog?tagName=posmenopausia\)](/es/blog?tagName=posmenopausia).