

## 19.12. Menopausia-climaterio

El climaterio **es una etapa normal en la vida de la mujer**. Comienza cuando desaparece la regla. Normalmente, entre los 45 y 55 años, aunque puede ocurrir antes o después.

La desaparición puede ser de forma brusca, sin que se den nuevas menstruaciones, o bien después de haber tenido alteraciones de los ciclos. Estos ciclos se hacen más impredecibles, se adelantan o atrasan, desaparecen algún mes, varían en cantidad de sangrado, etc.

### ¿Qué puede hacer?

- Usted puede apreciar cambios en su organismo desde unos años antes (de 1 a 4) hasta 1 o 2 años después o más.
- Estos cambios aparecen con intensidad diferente, incluso algunas mujeres tienen la menopausia sin apreciarlos.
- Los **sofocos** o bochornos son sensaciones de calor intenso en la parte superior del cuerpo (cabeza, cuello y espalda). Se acompañan de palpitaciones, mareo, dolor de cabeza y enrojecimiento de la cara. Son más frecuentes por la noche.
  - Busque los ambientes frescos, disminuyen su intensidad.
  - En invierno baje la calefacción y no se abrigue demasiado.
- Su **sueño** se puede alterar, en parte a causa de los sofocos.
  - Mantenga un horario regular para acostarse y levantarse y evite la siesta prolongada (máximo 20-30 minutos).
  - Coma con moderación antes de acostarse.
  - Evite el alcohol y el café, alteran el sueño.
- Los cambios normales que se producen en la vagina y en la vulva le pueden causar molestias durante las relaciones sexuales. La sensación de sequedad es frecuente.
  - Utilice cremas lubricantes vaginales (no necesitan receta).
  - Evite lavarse con mucha frecuencia. Puede empeorar el problema.
- Sus **relaciones sexuales** pueden modificarse. A veces mejoran al desaparecer el temor a un embarazo no deseado. En otros casos, el deseo puede disminuir.
- **Problemas urinarios**. Puede empezar a escapársele la orina y notar goteo con los estornudos, los golpes de tos, de risa o al realizar esfuerzos. También son más frecuentes las infecciones de orina y provocan escozor y dolor al orinar.
  - Consulte en todos los casos con su médica o médico.
- La menopausia aumenta el riesgo de padecer algunas enfermedades. Las más frecuentes son la **osteoporosis** o pérdida de calcio del hueso y los tumores en el pecho.
  - No fume y no tome alcohol.
  - Siga una dieta equilibrada, con abundantes verduras, pocas grasas y rica en queso, leche y yogur.
  - Realice ejercicio físico.
- Controle su peso.
- Conozca cómo están sus cifras de presión arterial y de colesterol. Haga los controles periódicos: mamografías y citologías. Siga el calendario vacunal que le indique su médica o médico.



### ¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si la regla desaparece antes de los 40 años.
- Si ha cumplido los 50 años, ya que debe realizarse una mamografía.
- Si sufre sangrados entre las reglas o estas aparecen con intervalos inferiores a 3 semanas. Si vuelve a sangrar después de 6 meses seguidos sin regla.
- Cuando se le escape la orina o tenga molestias al orinar.

### ¿Dónde obtener más información?

- [https://www.castillalamancha.es/sites/default/files/documentos/20120511/guia\\_consejos\\_climaterio.pdf](https://www.castillalamancha.es/sites/default/files/documentos/20120511/guia_consejos_climaterio.pdf)
- [http://www.navarra.es/home\\_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadania/Me+cuido/Etapas+de+la+vida/Madurez/Menopausia/](http://www.navarra.es/home_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadania/Me+cuido/Etapas+de+la+vida/Madurez/Menopausia/)