

NO ERES TÚ, ES LA MENOPAUSIA

Más allá de los bochornos y sudoraciones, hay otros efectos que debes conocer.



Un buen día te despiertas después de ocho horas de sueño como si hubieras dormido solamente una: con cansancio extremo, dolor articular y con la pijama mojada como si hubieras corrido medio maratón.

Sacas las fuerzas necesarias para levantarte, arreglarte e irte a trabajar y no sabes por qué, pero te sientes ansiosa y con miedo a fallar a pe-

sar de tu vasta experiencia a tus casi 50 años de edad. “Esta no soy yo”, piensas. Y no, no eres tú, es la menopausia... Es ese ciclo que marca el fin de la etapa reproductiva de la mujer y que puede traer consigo cambios físicos y emocionales.

Desde el año 2000, cada 18 de octubre se conmemora el Día Mundial de la Menopausia con el fin de crear conciencia sobre la necesidad de prestar

atención a la salud de la mujer, a los cambios asociados al climaterio y prevenir las enfermedades más frecuentes en esta etapa que se caracteriza por la disminución gradual de las hormonas sexuales, como el estrógeno y la progesterona.

Entendiendo la menopausia

El climaterio marca el paso de la edad reproductiva a la no reproductiva e incluye la perimenopausia, la menopausia y la posmenopausia.

La perimenopausia se caracteriza por fluctuaciones hormonales que causan periodos menstruales irregulares unos cinco años antes de que se declare la menopausia, que llega después de 12 meses sin menstruar y cuando los ovarios dejan

de liberar óvulos. En México se presenta en promedio entre los 47 y 52 años. Después, vendrá la posmenopausia.

El cese de la actividad ovárica provoca una caída de los niveles de estrógenos, esto causa sofocos, trastornos del sueño, irritabilidad, dolor articular, fatiga, depresión, ansiedad, osteoporosis, alteraciones genitourinarias y aumento de riesgo cardiovascular, entre otros síntomas.

Cuidar el sueño, tener una alimentación adecuada que compense la pérdida de sustancias que producen los cambios hormonales, así como hacer ejercicio para frenar la pérdida natural del músculo en esta etapa, es primordial.



Hablarlo no cuesta y ayuda

El doctor Alan Ríos Espinosa, ginecólogo especializado en menopausia y metabolismo óseo, adscrito al Hospital de la Mujer, comenta que el principal motivo por el que las mujeres en perimenopausia o menopausia buscan ayuda es por el síntoma vasomotor o bochornos, que pueden ser leves, moderados o graves.

Los dos primeros permiten a la mujer realizar sus actividades con normalidad, pero con los graves, el bochorno y la sudoración, es tan importante que “tienes que parar un poquito. Imagínate tener ocho o 10 de estos al día, si te llega uno a las 4:00 de la mañana y ya no puedes volver a dormir y te tienes que levantar a las 6:30 de la mañana para trabajar, te merma tu calidad de vida”, dice el doctor Ríos.

A los bochornos se suman otros síntomas como insomnio, resequedad vaginal, disminución de la libido, cambios en el estado de ánimo y disminución de la concentración o falta de memoria.



**No tienes por qué padecer ni tolerar dolores ni molestias.
Acude con tu especialista y platiquen opciones.**



Los síntomas no son necesariamente un reflejo de la persona, sino de los cambios fisiológicos. “No es algo que ella quiera, una mujer no va a querer sentirse mal a propósito, fisiológicamente el estrógeno disminuye y afecta la calidad de vida”, expresa el especialista.

Una mujer en etapa de climaterio “puede estar en su casa viendo la televisión o comiendo, de repente, le llega una sensación de tristeza, se pone a llorar, sin justificación o motivo, o está muy tranquila y, súbitamente, le da miedo salir a la calle porque tiene ansiedad, todo eso lo explica la baja estrogénica”, menciona.

Además, si no duerme adecuadamente, no tiene actividad física ni una buena alimentación, subirá de peso y podría generar resistencia a la insulina o padecer diabetes. La grasa tiende a acumularse a nivel

abdominal y “es un tipo de grasa que va a generar más patología, más inflamación y tiene más riesgo cardiovascular”, detalla el doctor Ríos.

Otro riesgo es la osteoporosis. A partir de los 40 años, disminuye la densidad de los huesos en hombres y mujeres, pero en ellas el decrecimiento de estrógenos rompe el equilibrio en las células encargadas de mantener la salud ósea, por lo que la degeneración puede ser tres veces más rápida durante la menopausia y más aún en mujeres fumadoras. “El cigarro es el peor enemigo del hueso”, señala el médico.

Las enfermedades genitourinarias ocurren porque el pH de la vagina cambia durante la menopausia, también por la disminución de estrógeno, lo que puede causar desde resequeidad vaginal hasta infecciones por hongos, bacterias o parásitos.

El doctor Alan Ríos hace énfasis en la importancia de hablar de esta etapa en la vida de la mujer, además de dar el acompañamiento necesario para no afectar su día a día. Para todos los casos, afirma, hay tratamiento, pero cada uno requiere una evaluación personalizada.

Acudir a una valoración médica cuando se presenten los primeros síntomas permitirá, por ejemplo, saber si se puede acceder a terapia hormonal, pues no todas las mujeres pueden ser candidatas. Para considerar esta posibilidad se deben incluir otras estrategias complementarias, como estilos de vida sanos relacionados con la alimentación y el ejercicio, no fumar y consumir alcohol en rangos seguros.

Existen alimentos que ayudan a equilibrar las hormonas, reducir la inflamación y mejorar la digestión, el metabolismo y el descanso.

La doctora Diana Villicaña Guerrero, especialista en ginecología y obstetricia asignada al Hospital General de México, refiere que en esta etapa en particular se debe disminuir la cantidad

de azúcares refinadas, pues su consumo aumenta el riesgo del síndrome metabólico.

Aumentar la ingesta de grasas saludables como el aceite de oliva y el aguacate, consumir cereales integrales y evitar alimentos procesados también ayuda al equilibrio hormonal.

Para la pérdida de masa ósea, que no se puede evitar, pero sí ralentizar, se recomienda exponerse a la luz solar durante 10 o 15 minutos y consumir alimentos ricos en vitamina D, como los lácteos, en particular quesos y leche; cereales: trigo, arroz, avena, y pescados: salmón y sardina por su contenido de omega 3.¹

La doctora Villicaña dice que es común que en las farmacias se comercialicen multivitamínicos, pero solo son útiles cuando los médicos muestran a través de un estudio de laboratorio, si se necesitan.

“Es importante que la paciente acuda a su consulta de revisión anual; en ella podemos detectar todo tipo de factores de riesgo. Algunas veces, ya presentan bochornos, alteración del estado de ánimo, dificultad para dormir, resequedad en la zona genital, etcétera. Estos síntomas no son normales y no tiene la paciente por qué tolerarlos”, indica.

¹ El omega 3 mejora la salud cerebral y el estado de ánimo. Puede tomarse como suplemento alimenticio, siempre y cuando se demuestre mediante un estudio de laboratorio que hay una deficiencia, pues el consumo sin supervisión puede llegar a causar daño hepático.

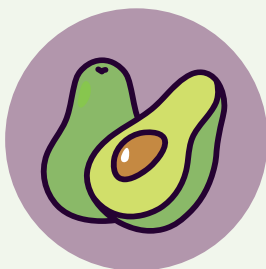


¿Necesitas ayuda?

Existen distintas instancias en el sector salud con área especializada en climaterio:

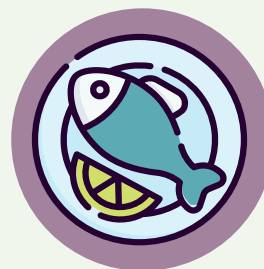
- El Hospital General de México
- Hospital de la Mujer
- Instituto Nacional de Perinatología
- Hospital Regional 1º de Octubre del ISSSTE

Alimentos que ayudan al equilibrio hormonal



Grasas saludables

Se encuentran en alimentos ricos en ácidos grasos omega 3 como el salmón, las nueces y las semillas de chía. También el aceite de coco y el aguacate son fuentes de grasas saludables que pueden ayudar a mantener tus hormonas en equilibrio.



Proteínas de alta calidad

Opta por carnes magras como pollo y pescado, además de huevos y legumbres, ya que ayudarán a mantener tus hormonas equilibradas. Asimismo, proporcionan aminoácidos necesarios para la reparación y crecimiento de los tejidos.



Fibra y verduras

Verduras de hoja verde como la espinaca y la col rizada, así como las frutas y legumbres, son ricas en fibra. Incorporarlas en tu dieta diaria puede ayudar a mantener tus hormonas en balance.



Antioxidantes

Ayudan a proteger el cuerpo del estrés oxidativo que puede afectar el equilibrio hormonal. Las bayas, los cítricos, el té verde y los vegetales de colores brillantes son fuente de antioxidantes.

Artículo escrito por la Dirección General de Información Institucional y Vinculación Social de la Procuraduría Federal del Consumidor.

Fuentes:

- Academia Nacional de Medicina de México. (2025, 20 de agosto). *Sesión conjunta con la Sociedad Mexicana de Ginecología Geriátrica y Menopausia* [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/live/MSqv4UNH10>
- Instituto Mexicano del Seguro Social. (2013). *Diagnóstico y tratamiento de la perimenopausia y postmenopausia*. <https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/019GER.pdf>
- New England Women's Healthcare. (s. f.). ¿Existen alimentos que ayudan a equilibrar mis hormonas? <https://www.newh-obgyn.com/blog/are-there-foods-that-help-balance-my-hormones#>
- Secretaría de Salud. (2024, 18 de octubre). Más de 6 millones de mexicanas se encuentran en etapa de climaterio. <https://www.gob.mx/salud/prensa/420-mas-de-6-millones-de-mexicanas-se-encuentran-en-etapa-de-climaterio>