

¿Tienes miedo a

La menopausia es una de las etapas de la vida de la mujer; si bien genera cambios, no impide vivir en plenitud.

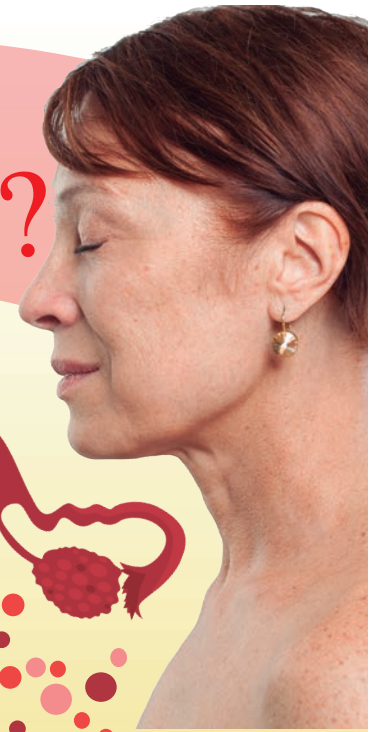
¿Has escuchado alguna vez la palabra *menopáusica*? Con frecuencia se utiliza para insultar o para catalogar de manera despectiva a las mujeres que presentan cambios de humor. Esto es sólo un prejuicio, pues la menopausia es un proceso natural por el que pasan las mujeres entre los 40 y 52 años, aunque la edad promedio es de 51.

“Este momento marca el final de los ciclos menstruales y de la vida reproductiva”, explica la doctora Zarela Lizbeth Chinolla Arellano, académica de la División de Estudios de Posgrado de la Facultad de Medicina de la UNAM.

Se presenta cuando los ovarios ya no producen estrógenos. Lo que a su vez reduce la progesterona, que es la hormona relacionada con la fertilidad.

La doctora aclara que la menopausia no siempre se produce debido a la edad; en ocasiones es resultado de una histerectomía, cirugía que consiste en retirar el útero por alguna enfermedad que ponga en riesgo la vida. En este caso, la mujer deja de menstruar.

la menopausia?



¿Climaterio o menopausia?

Con frecuencia se habla de climaterio como sinónimo de menopausia. Sin embargo, el primero se refiere a todos los cambios que tiene una mujer cuando su función reproductiva está terminando.

El climaterio inicia aproximadamente entre 3 y 5 años antes de la menopausia y su duración es de alrededor de 10 años. Abarca las siguientes etapas:

La premenopausia

Acontece cuando se desciende el funcionamiento de los ovarios. Se pueden presentar síntomas como bochornos, sequedad vaginal y cambio en la abundancia del flujo



La menopausia

Sucede cuando se presenta la última menstruación y se diagnostica después de que transcurre un año sin que se tenga un periodo menstrual.



La posmenopausia

Comprende alrededor de dos años después de haber dejado de menstruar.

