



menopausia



Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades Av. Fidel Velázquez No. 805 Col. Vértice C.P. 50150 Tel. (722) 2 193887 Estado de México



Día Mundial de la Menopausia

- El Día Mundial de la Menopausia se celebra cada 18 de octubre a partir de un acuerdo entre la Sociedad Internacional de la Menopausia (SIM) y la Organización Mundial de la Salud (OMS).
- La conmemoración de este día tiene por objeto ayudar a crear conciencia sobre la importancia de la evaluación y prevención en la salud de las mujeres, durante este periodo de su vida. Además, pretende transmitir otro mensaje a la sociedad, para que los países activen programas de educación a través de los cuales, las mujeres conozcan y sepan cómo afrontar esta situación y prevenir sus consecuencias.
- Según la Organización Mundial de la Salud, dentro de unos treinta años habrá más de mil millones de mujeres con cincuenta o más de cincuenta años de edad, el triple que en 1990. Un gran número de estas mujeres tendrá una larga vida por delante y su calidad de vida puede verse afectada por las enfermedades y desarreglos asociados con la pérdida de estrógenos.

El Día Mundial de la Menopausia se celebra cada 18 de octubre a partir de un acuerdo entre la Sociedad Internacional de la Menopausia (SIM) y la Organización Mundial de la Salud (OMS).

- En las mujeres mexicanas la menopausia ocurre en promedio entre los 47 y 49 años, siendo precedida por un periodo de duración variable durante el cual pueden presentarse los síntomas y signos característicos del síndrome climatérico.
- Debido a la transición demográfica y a los avances científicos, la esperanza de vida de la población mexicana se ha incrementado, permitiendo que un importante número de mujeres lleguen a la etapa post-reproductiva.
- Actualmente la esperanza de vida en las mujeres mexicanas es de 77.6 años. Se estima un incremento anual de 600.000 mujeres mayores de 40 años que demandarán al Sistema Nacional de Salud, acciones de promoción de la salud, prevención de las enfermedades relacionadas con perimenopausia, postmenopausia y de atención médica.



La menopausia es un evento único en la vida de las mujeres, el cual corresponde a la última menstruación, y se identifica después de transcurridos doce meses de amenorrea (ausencia de la menstruación).



menopausia y perimenopausia

- En México, la NOM-035-SSA2-2012 para la Prevención y Control Enfermedades en la Perimenopausia y Postmenopausia de la Mujer hace alusión a los siguientes aspectos y definiciones:
 - La menopausia es un evento único en la vida de las mujeres, el cual corresponde a la última menstruación, y se identifica después de transcurridos doce meses de amenorrea (ausencia de la menstruación).
 - La perimenopausia es el periodo comprendido desde el inicio de las irregularidades menstruales que anteceden a la menopausia, hasta la terminación del primer año después de la misma. Para fines operacionales se consideran los cinco años previos y el año posterior a la menopausia. En este periodo se presenta con mayor frecuencia la patología endometrial y la sintomatología climatérica.
 - Después de un año entero sin ninguna menstruación, puedes decir que "has pasado por la menopausia". La postmenopausia es el periodo comprendido a partir de la menopausia y hasta que ocurra la muerte.

- Algunos de los síntomas de la menopausia pueden durar por meses o permanecer por varios años después. Los cambios en los niveles de estrógeno y progesterona, las cuales son dos hormonas femeninas que se producen en los ovarios, podrían generar estos síntomas.
- La edad promedio de una mujer que está teniendo su último periodo es 51 años. Pero algunas mujeres tienen su último periodo en sus cuarentas y algunas en sus cincuentas.
- Fumar puede llevarte a una menopausia temprana, así como también algunos tipos de operaciones quirúrgicas. Por ejemplo, la cirugía para remover el útero (llamada histerectomía) hará que paren tus periodos, y eso es menopausia. Pero probablemente no tengas síntomas como calores súbitos, durante ese tiempo, porque si tus ovarios no han sido removidos, éstos pueden todavía producir hormonas.
- Cuando tus ovarios empiezan a producir menos estrógeno, los síntomas de la menopausia podrán empezar. Sin embargo, algunas veces los dos ovarios son removidos (una cirugía llamada ooforectomía), usualmente junto con el útero.





síntomas y signos

Las mujeres pueden tener diferentes señales o síntomas durante la menopausia. Eso sucede porque el estrógeno es usado por muchas partes de nuestro cuerpo.

- Las mujeres pueden tener diferentes señales o síntomas durante la menopausia. Eso sucede porque el estrógeno es usado por muchas partes de nuestro cuerpo. De manera que, a medida que vas teniendo menos estrógeno, podrías tener varios síntomas. Éstos son los cambios más comunes que tal vez puedas notar:
- Cambio en tu periodo. Esto puede ser lo que notes primero. Tus periodos podrían no ser regulares, podrían ser más cortos o durar más. Para asegurarte que no haya ningún problema, consulta con tu doctor si:
 - Tus periodos son muy seguidos entre sí.
 - Si tienes flujo abundante.
 - Sangras un poco o manchas entre periodos.
 - Los periodos duran más de una semana.
- Calores súbitos. Muchas mujeres tienen calores súbitos durante la etapa de la menopausia, éstos podrían estar relacionados con cambios en los niveles de estrógeno. Los calores súbitos podrían durar unos cuantos años después de la menopausia.

- Problemas con tu vagina y vejiga. Cambios en los niveles de estrógeno pueden causar que tu área genital se reseque y adelgace. Esto podría hacer que las relaciones sexuales resulten incómodas.
- Sueño. Alrededor de la mediana edad algunas mujeres empiezan a tener problemas para lograr una buena noche de sueño tranquilo. Tal vez no puedas dormir fácilmente, o te despiertas muy temprano.
- Sexo. Es posible que notes que tus sentimientos acerca del sexo están cambiando. Tal vez estás menos interesada o tal vez te sientas liberada o más sexy después de la menopausia. Después de cerca de un año entero sin tu periodo, ya no podrás quedar embarazada.
- Cambios de humor. Podrías encontrarte más cambiante o irritable durante el tiempo de la menopausia. Es posible que el estrés, cambios en la familia tales como hijos que están creciendo o padres que están envejeciendo, un historial de depresión o sentirse cansada puedan causar estos cambios de humor.
- Tu cuerpo se siente diferente. Tu cintura se puede ensanchar. Puedes perder masa muscular y ganar grasa. Tu piel se podría poner delgada. Tal vez tengas problemas de memoria, y tus articulaciones y músculos podrían sentirse entumecidos y adoloridos.



La disminución de los estrógenos provoca un aumento del colesterol malo lo cual eleva el riesgo de arterioesclerosis y de otras enfermedades cardiovasculares.



consecuencias

- Enfermedades cardiovasculares.
- La disminución de los estrógenos provoca un aumento del colesterol malo lo cual eleva el riesgo de arterioesclerosis y de otras enfermedades cardiovasculares como, por ejemplo, el infarto de miocardio o el accidente cerebrovascular.
- Este riesgo de presentar una enfermedad cardiovascular aumenta debido a otros factores de riesgo como el tabaquismo, el sobrepeso o la vida sedentaria. Se deben realizar análisis de sangre de manera regular. Entre los análisis más importantes están: el perfil lipídico y el análisis de glucemia.
- Osteoporosis.
- Actualmente, la osteoporosis afecta a casi el 40% de las mujeres de 50 años o más. La osteoporosis aparece durante la menopausia, alrededor de los 50 años y puede prolongarse hasta los 80 años de edad. Las principales consecuencias de la menopausia incluyen riesgos de aparición de fracturas en la muñeca, en el cuello del fémur o en la columna vertebral.
- Aproximadamente el 35% de las mujeres pueden presentar fracturas a partir de los 50 años como consecuencia de la menopausia. La osteodensitometría permite calcular el riesgo de osteoporosis.
- Trastornos ginecológicos.

- La disminución del nivel de estrógenos provoca el debilitamiento de la pared vaginal la cual se reseca. Por este motivo, las relaciones sexuales se vuelven más dolorosas para la mujer.
- Cistitis.
- La cistitis es una infección urinaria bastante frecuente, corresponde a una infección de la vejiga. La disminución del nivel de estrógenos durante la menopausia aumenta el riesgo de infecciones urinarias.
- Por lo general los episodios de cistitis son benignos. La cistitis se considera como una infección grave cuando se presenta más de 2 ó 3 veces al año.
- Incontinencia urinaria.
- La menopausia puede favorecer la aparición de síntomas propios de la incontinencia urinaria. Los estrógenos son los encargados de mantener el tono muscular del periné.
- Cáncer de seno.
- El sobrepeso y una menopausia tardía pueden aumentar el riesgo de cáncer de seno. Para prevenir el cáncer de seno es necesario que las mujeres de 50 a 74 años de edad se sometan a una mamografía cada dos años.



la vida después

Mantenerse saludable después de la menopausia podría significar hacer algunos cambios en la manera que vives.

- Mantenerse saludable después de la menopausia podría significar hacer algunos cambios en la manera que vives.
 - No fumes. Si usas cualquier tipo de tabaco, para... nunca es tarde para beneficiarse de dejar de fumar.
 - Mantén una dieta saludable, baja en grasa, alta en fibra, con suficiente frutas, vegetales y alimentos integrales, así como todas las vitaminas y minerales importantes.
 - Asegúrate de obtener calcio y vitamina D en tu dieta o con suplementos vitamínicos/minerales.
 - Descubre cuál es tu peso ideal y trata de mantenerlo.
 - Haz ejercicios de resistencia al propio peso, como caminar, trotar o bailar, por lo menos tres veces cada semana para tener huesos saludables. Pero trata de estar físicamente activa de otras formas para tu buena salud general.
- Otras cosas que debes recordar:
 - Toma medicinas si tu doctor/a te las receta, especialmente medicinas para problemas de salud

- que no puedes ver o sentir—por ejemplo, presión arterial alta, colesterol alto u osteoporosis.
- Usa un lubricante vaginal a base de agua (no vaselina) o una crema o pastilla vaginal de estrógeno para ayudarte con las molestias vaginales.
- Hazte exámenes pélvicos o de senos, el examen de Papanicolau o prueba de Pap y mastografías regularmente. También debes realizar exámenes para detectar el cáncer de colon y recto, y de piel.
- En México existe la Norma Oficial Mexicana NOM-035-SSA2-2012, para la Prevención y Control Enfermedades en la Perimenopausia y Postmenopausia de la Mujer, la cual dice que debe brindarse atención básica a las mujeres que se encuentran en la perimenopausia o la postmenopausia y tiene el propósito de valorar las condiciones generales de salud, y de acuerdo a ellas determinar la conveniencia o necesidad de administrar tratamiento médico y/o no médico para problemas o patologías específicas.



Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

