

**UNA NUEVA ETAPA EN LA VIDA DE LAS MUJERES**

# Climaterio y menopausia:

## ¿cómo reconocer esta etapa de la vida?

**EQUIPO EL DÍA**

Cuando una mujer deja de tener su menstruación comienza una nueva etapa en su vida llena de cambios y desafíos en distintos sentidos. Es por eso que se hace relevante llegar a ella lo más informadas posible.

La Dra. María de los Ángeles Larraín, ginecóloga de Clínica Universidad de los Andes, explica que "el climaterio es el período de transición en que una mujer experimenta el fin de sus años reproductivos, como consecuencia del agotamiento ovárico, asociado a la disminución en la producción de estrógenos y que va acompañado de un abanico de cambios físicos, emocionales, biológicos y sociales".

La etapa más conocida del climaterio es la menopausia. La Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como "el cese permanente de la menstruación en el que se produce la pérdida de la actividad folicular ovárica, transcurriendo 12 meses sin regla, en ausencia de cualquier causa patológica o fisiológica". Habitualmente, el cese de las reglas ocurre entre los 45 y 55 años, y el diagnóstico se realiza en forma retrospectiva.

Algunos de los cambios que se producen en esta etapa consisten en:

**Irregularidad en los ciclos menstruales, bochornos y cambios de ánimo son señales a las que se debe prestar atención.**



Habitualmente, el cese de las reglas ocurre entre los 45 y 55 años.

- Irregularidad de los ciclos menstruales

- Bochornos y sudoración intensa
- Cambios de ánimo y mayor irritabilidad

- Incremento de los niveles de colesterol y resistencia a la insulina
- Disminución del metabolismo basal, por lo que se hace más fácil el ganar peso

- Pueden presentarse cambios en la apariencia de la piel y del cabello

- Pérdida de la libido o deseo sexual

Ante la presencia de uno o más de estos síntomas, se recomienda consultar con un ginecólogo para evaluar las mejores opciones de tratamiento para transitar por esta etapa, con la mejor salud y calidad de vida posibles.

La Dra. Larraín entrega algunas recomendaciones para estar preparadas:

1. Informarse sobre los cambios que se producen durante esta etapa de la vida

2. Consultar oportunamente a un especialista y realizarse chequeos ginecológicos anuales

3. Mantener hábitos de vida saludables

4. Mantener un peso adecuado y llevar una vida activa

5. Suspender hábitos nocivos como el consumo excesivo de alcohol y el tabaquismo.

EFE