

Impacto de la menopausia y la perimenopausia en la salud mental de las mujeres



Los cambios hormonales durante la perimenopausia y la menopausia pueden aumentar significativamente el riesgo de depresión y otros trastornos del estado de ánimo.

Cada 18 de octubre se celebra el Día Mundial de la Menopausia, un momento para reflexionar sobre los cambios que enfrentan las mujeres durante esta etapa. Si bien los efectos físicos de la menopausia, como los sofocos y los cambios en el ciclo menstrual, son ampliamente conocidos, el impacto en la salud mental también es significativo y a menudo pasa desapercibido.

Durante la perimenopausia, la etapa que precede a la menopausia y que puede durar entre tres y cinco años, las fluctuaciones hormonales pueden afectar de manera considerable el bienestar emocional. Según un reciente estudio de la Universidad de Londres publicado en la Revista de Trastornos Afectivos, las mujeres en perimenopausia tienen un 40% más de probabilidades de desarrollar depresión en comparación con aquellas en etapa premenopáusica. Este riesgo está vinculado a la caída de los niveles de estrógeno y progesterona, hormonas que regulan neurotransmisores clave como la serotonina y la dopamina, ambos relacionados con el estado de ánimo.

La menopausia, marcada por la ausencia de menstruación durante 12 meses consecutivos, también puede traer consigo otros desafíos emocionales. Las mujeres que atraviesan esta etapa suelen reportar síntomas como ansiedad, irritabilidad, episodios de tristeza profunda e incluso lo que se conoce como "niebla mental", una dificultad para concentrarse y recordar información, agravada por los problemas de sueño comunes en esta etapa.

Expertos subrayan la importancia de prestar atención a la salud mental durante esta transición. "Necesitamos una mayor conciencia y apoyo para asegurar que las mujeres reciban la ayuda y los cui-

dados adecuados tanto en el ámbito médico como en el laboral y en casa", señaló Camilo Bastías psicólogo de Grupo Cetep. Las investigaciones también destacan que la variabilidad hormonal es un factor desencadenante importante, más allá de factores culturales o cambios en el estilo de vida.

Recomendaciones

Dado que el impacto emocional de la menopausia y la perimenopausia puede ser profundo, es crucial que las mujeres cuenten con redes de apoyo y acceso a atención médica especializada. Expertos recomiendan estar atentos a los síntomas de depresión o ansiedad, especialmente en mujeres con antecedentes de trastornos del estado de ánimo. El tratamiento puede incluir tanto intervenciones farmacológicas como terapias conductuales, y, en algunos casos, la terapia hormonal puede aliviar los síntomas.

El psicólogo Camilo Bastías comparte algunas recomendaciones para esta etapa:

- Consulta médica: Hablar con un especialista sobre síntomas físicos y emocionales para recibir el tratamiento adecuado.

-Atiende tu salud mental: Si experimentas depresión o ansiedad, busca apoyo de un profesional de salud mental.

-Ejercicio regular: Actividades como caminar o nadar pueden mejorar el estado de ánimo y el sueño.

-Redes de apoyo: Conectar con amigas o grupos de apoyo puede aliviar la carga emocional.

-Relajación: Practica meditación o técnicas de respiración para reducir el estrés.

-Buena alimentación: Llevar una dieta balanceada con nutrientes esenciales mejora la salud física y mental.

-Mantén vida social: Evita el aislamiento manteniéndote activa y en contacto con tus seres queridos.