



# Menopausia y cambios hormonales

# ¿Qué es la menopausia?

La menopausia es una transición natural y permanente en la vida de la mujer que marca el cese de sus períodos menstruales y la capacidad de concebir, generalmente entre los 45 y 55 años, siendo parte normal del envejecimiento.

El tiempo previo a la menopausia se lo llama perimenopausia, y puede traer diferentes síntomas, incluyendo sofocos, sudores nocturnos, dificultad para dormir, malestar en las articulaciones y músculos, dolor durante las relaciones sexuales, cambios de ánimo e irritabilidad, olvido, dificultad para concentrarse o una combinación de estos.

## Conociendo a las hormonas

Durante la menopausia la producción de estrógeno y progesterona disminuye, provocando sofocos y cambios de humor. A esto se le suma el aumento de cortisol debido al estrés, lo que, en su conjunto provoca la intensificación de los síntomas.



## Rol de cada hormona en la menopausia

**Estrógeno y progesterona:** Son las principales hormonas sexuales femeninas. Su producción por los ovarios disminuye drásticamente durante la menopausia, lo que desencadena síntomas como sofocos, sudores nocturnos, sequedad vaginal y pérdida de densidad ósea.

**Cortisol:** Es la "hormona del estrés". Durante la menopausia, el cuerpo puede tener más dificultad para regularlo a medida que los niveles de estrógeno y progesterona bajan.

# Interacción entre las hormonas

**Desequilibrio hormonal:** La caída del estrógeno y la progesterona altera el equilibrio neuroquímico y la capacidad del cuerpo para gestionar el estrés.

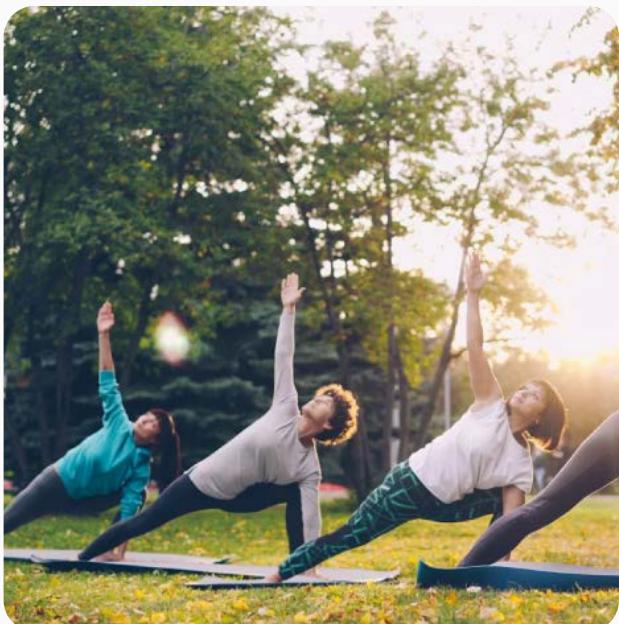
**Cortisol elevado:** Los niveles altos de cortisol pueden agravar síntomas menopáusicos como fatiga, aumento de peso y niebla mental.

## ¿Cómo equilibrar nuestro bienestar en este periodo de la vida?

→ Nutrientes que no deben faltar:

- Calcio y vitamina D: para mejorar la salud ósea.
- Fibra: para favorecer la digestión y mantener un peso saludable.
- Proteínas magras: para evitar la pérdida de masa muscular.
- Ácidos grasos omega-3: para el estado de ánimo y el corazón.

Se deben priorizar verduras de hoja verde, legumbres, frutas, pescado azul, frutos secos, semillas y lácteos o bebidas vegetales enriquecidas. Es importante reducir el consumo de alimentos procesados, grasas saturadas, azúcares, sal y cafeína.



→ Moverse es clave para las hormonas.

Se recomienda combinar ejercicios aeróbicos (caminar, nadar, bailar) con ejercicios de fuerza (pesas) al menos dos veces por semana, además de incorporar actividades que mejoren el equilibrio y la flexibilidad como el yoga o el tai chi.

*Consultar a un profesional de la salud para adaptar el ejercicio a las condiciones individuales y asegurar su seguridad y efectividad.*

## Beneficios de la actividad física en la menopausia

- Ayuda a prevenir la pérdida de densidad ósea y la sarcopenia.
- Ayuda a regular la presión arterial y los niveles de colesterol.
- Ayuda a controlar el aumento de grasa y a mantener el peso corporal.
- Mejora el estado de ánimo, la autoestima y la energía, y puede ayudar a reducir la ansiedad y la depresión.
- Disminuye los sofocos, mejora la calidad del sueño y puede llegar a reducir la sequedad vaginal.

→ Estrategias para el bienestar mental y emocional durante la menopausia

**Aceptación:** reconocer que la menopausia es un proceso natural.

**Información y comprensión:** conocer los cambios hormonales y los síntomas asociados a la menopausia puede disminuir la incertidumbre y el miedo, lo que empodera a la mujer.

**Actividades placenteras:** dedicar tiempo a pasatiempos, leer, escuchar música o estar al aire libre puede ser una poderosa distracción de los factores estresantes.

**Apoyo social:** compartir experiencias con otras mujeres o con un profesional (terapia psicológica) permite validar emociones y encontrar recursos.

