



Menopausia

y glosario

Menopausia

101



Cada cuerpo y cada experiencia de la menopausia son únicos, pero la mayoría de las personas experimentan síntomas que repercuten en su vida diaria, tanto en el hogar como en el trabajo, de diferentes formas e intensidades.

Este documento pretende ser una recopilación de información básica y herramientas que te ayuden a entender qué es la menopausia, su impacto y cómo puedes gestionarla o apoyar a otras personas que la estén atravesando.

*El contenido de este documento tiene únicamente fines informativos y no debe considerarse como un sustituto del asesoramiento médico calificado.

menopausia

por qué es **importante**



Y por qué es
importante
comunicar
correctamente

→ En 2025, + de 1.000 millones de personas estarán atravesando la menopausia = **12% de la población mundial.**¹

→ Más del **50% de la población ha nacido mujer** y la menopausia les impactará directamente, pero también a **todo su entorno**: parejas, familias, empleadores, comunidades, etc.²

→ Nos queda por delante 1/3 de nuestra vida después de la menopausia: hace 100 años la esperanza de vida de las mujeres era de 59 años y la menopausia se producía en promedio a los 57; **hoy la menopausia llega en promedio a los 51 y la esperanza de vida es de más de 80 años.**³

→ **Hablar sobre menopausia/ climaterio sigue siendo un tabú en nuestra sociedad.**

→ **Hay muchas razones que llevan a eso y una de las principales es la desinformación sumada a la ausencia del tema en la agenda de los medios de comunicación. Pero este escenario está cambiando.**

→ **Les invitamos a hablar sobre la menopausia entendiendo a fondo el proceso, los términos y como utilizarlos en la comunicación.**

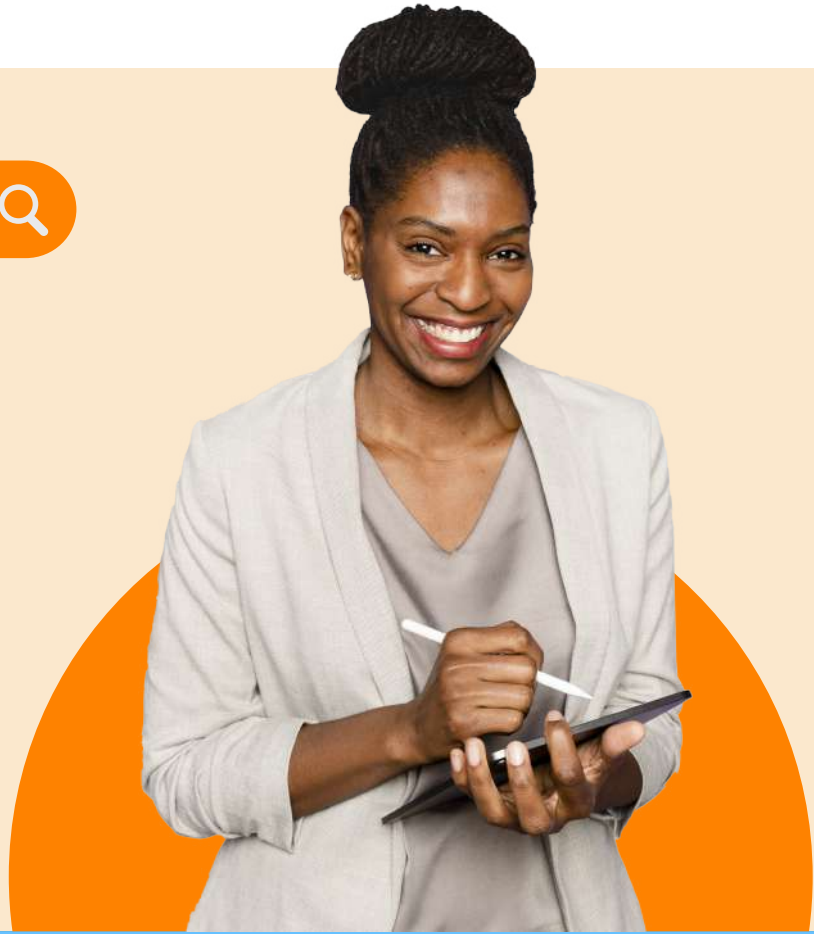
Hablemos de **menopausia**...

¿Qué es la menopausia?



La **menopausia** marca el final de la etapa reproductiva en una persona nacida con ovarios. Te sorprenderá saber que técnicamente es solo **un día de nuestras vidas**.

Es el día en que sale la última gota de sangre menstrual de nuestro período y es diagnosticada oficialmente en retrospectiva: después de 12 meses consecutivos sin menstruar podemos afirmar que tuvimos nuestra menopausia.



Pero si es **solo un día**, ¿por qué tanto problema?



La menopausia hace parte de una etapa denominada **Climaterio**, que es la transición entre nuestra etapa reproductiva y la no reproductiva. En esta etapa, las hormonas femeninas disminuyen y comienzan los síntomas asociados a la menopausia. Así, lo que llamamos “menopausia” es, en realidad, la etapa llamada **Climaterio**.

¿Por qué es importante conocer la **diferencia entre los dos**?



Porque, aunque la expectativa es que la menopausia ocurra alrededor de los 51 años,⁹ el climaterio y los síntomas pueden comenzar hasta 10 años antes (es decir, alrededor de los 40). Así, cuando la comunicación no distingue entre estos conceptos o criterios, podemos caer en el estereotipo más común de lo que es una 'mujer en la menopausia': arrugas, expresiones tristes y solitarias, cabello blanco y corto. Estas imágenes NO representan a una mujer que hoy tiene entre 40 y 50 años.

Climaterio en pocas palabras

- Incluye la **perimenopausia** (cuando los síntomas aparecen, pero la persona sigue menstruando*), la **menopausia** (el día de la última menstruación) y los primeros años posteriores a la menopausia en los que los síntomas se siguen manifestando, pero con menor intensidad (es decir, los primeros años de la **posmenopausia**).
- Puede durar hasta 15 años y puede empezar antes de lo que crees.
- Les ocurre a **todas las personas que nacen con ovarios**, independientemente de su raza, religión, nacionalidad, cultura o incluso identidad de género.
- Afecta a la inmensa mayoría de las mujeres: **el 80% experimenta algún tipo de síntoma**.
- Se asocia con **mitos erróneos** y **estereotipos negativos** relacionados con la vejez y la finitud.



La línea de tiempo del climaterio

Perimenopausia

Menopausia

Posmenopausia

última menstruación

menopausia

101
glosario

Premenopausia

La etapa que precede al climaterio. La persona aún tiene períodos y está en los años reproductivos. Pueden estar ocurriendo algunos cambios hormonales, pero no hay alteraciones visibles en el cuerpo. Es probable que la persona no presente síntomas de la menopausia.

Perimenopausia

Cuando las hormonas reproductivas comienzan a disminuir. Puede durar meses o años y generalmente está acompañada de cambios en el ciclo, tanto en cantidad como en frecuencia, y aparecen los síntomas. Técnicamente significa 'alrededor de la menopausia'.

Posmenopausia

Período posterior al día de la menopausia. De uno a seis años después de la última menstruación. Los síntomas de la perimenopausia generalmente continúan en los primeros años de la posmenopausia, pero con el tiempo se vuelven más leves a medida que las hormonas se estabilizan en sus nuevos niveles.

Climaterio

Una etapa que incluye la perimenopausia (cuando los síntomas aparecen, pero la persona todavía menstrua), la menopausia (el día del último período menstrual) y los primeros años después de la menopausia cuando los síntomas todavía se manifiestan (o sea, los primeros años de la posmenopausia).

Menopausia

Última menstruación. Cuando "tenemos" nuestra última gota de sangre menstrual. Solo se sabe que alguien ha tenido su menopausia 12 meses después de esta última menstruación.



Síntomas de la menopausia

Existen más de **34 síntomas** cognitivos y físicos¹⁰, de los cuales los **más comunes** son 8:



Irregularidades del ciclo menstrual: variaciones en la cantidad de flujo y en el intervalo entre los períodos menstruales.



Sofocos: a veces acompañados de taquicardia y sudoración.



Incontinencia urinaria: la pérdida de orina, independientemente de la cantidad, puede afectar hasta al 40% de las mujeres en esta etapa.



Aumento de la labilidad emocional: con mayor irritabilidad, ansiedad, angustia.



"Niebla" mental: mayor dificultad de concentración, memoria y aprendizaje.



Sequedad: de la piel y de las mucosas (especialmente vulvovaginal).



Cambios en la libido: posibles variaciones en el deseo y en la respuesta sexual.



Aumento de peso: además de un posible aumento en la balanza, cambios en la distribución de la grasa corporal.

Algunos síntomas menos comunes o **inesperados** son:

- Dolores en las articulaciones y los músculos
- Sangrado intenso durante la perimenopausia
- Palpitaciones
- Caída del cabello
- Ojos secos / piel con picazón

Tipos de menopausia

Menopausia "natural"

Generalmente ocurre entre los 45 y 55 años de edad. El climaterio "natural" dura, en promedio, entre 4 y 15 años.

Menopausia prematura o precoz

Cuando dejamos de menstruar antes de los 45 años.

Menopausia tardía

¡Existe! Ocurre cuando la menopausia llega después de los 55 años.



Menopausia trans

Optando o no por el proceso de sustitución hormonal, el hombre trans también pasará por la menopausia.

IOP Insuficiencia Ovárica Primaria

(erróneamente llamada menopausia precoz).

Ocurre cuando los ovarios dejan de funcionar de forma natural antes de los 40 años. Un pequeño porcentaje es reversible.

Menopausia inducida

Cuando no ocurre de manera natural, sino debido a cirugía (extracción de los ovarios), medicamentos o tratamientos como radioterapia y quimioterapia, trauma o estrés extremo.

Do:

Dont's:

Empecemos a hablar sobre el climaterio (ETAPA).

Hablar solo sobre la menopausia (un solo día).

Nombremos cada fase del climaterio por su nombre: Perimenopausia, Menopausia, Posmenopausia.

Confundir conceptos: menopausia, climaterio, premenopausia, perimenopausia, posmenopausia.

El climaterio es una fase/etapa.

Hablar sobre la menopausia como una etapa (la etapa es el climaterio).

Informarse con profesionales de la salud especializados en el tema. El profesional de la salud indicado es el ginecólogo pero hay, dentro de la ginecología, especialistas en climaterio/menopausia.

Dar voz a profesionales de la salud que no están capacitados en el tema.

Intentar no etiquetar las experiencias.

Utilizar conceptos como "antienvjecimiento, los nuevos cincuenta años, edad de oro, mejores años", etc.

Considerar que el climaterio es otra etapa de la vida dentro de la biografía menstrual, y no una enfermedad.

Patologizar el climaterio/menopausia tratándolo como una enfermedad.

Do:

Ocurre para todas las personas que nacen con ovarios, independientemente de raza, religión, nacionalidad, cultura o incluso identidad de género.

Deconstruir (repensar) los estereotipos.

Cada cuerpo es único; las experiencias son diversas. La etapa del climaterio no es ni buena ni mala. Cada experiencia es única.

Incluir otros tipos de menopausia en el discurso: primaria, precoz, quirúrgica, inducida, etc.

Tener empatía. Cada jornada es única y merece ser respetada.

Dont's:

Crear que solo les ocurre a las mujeres.

Caer en lugares comunes que perpetúan estereotipos: "¡ella no parece estar en la menopausia!".

Etiquetar la menopausia como "alivio de la menstruación" o una tragedia. Nunca subestimes a las personas con útero en su "jornada de dolor". Puede, o no, existir.

No incluir ni contemplar las diferentes formas o momentos en que una persona puede experimentar la menopausia (prematura, tardía, inducida, etc.).

Usar expresiones como "no es tan complicado así"; "nadie muere por la menopausia"; "todo estará bien".

Fuentes confiables

más información

| | | |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Global Sociedad Internacional de la Menopausia | www.imsociety.org |
|  | América Latina Federación Latinoamericana de Asociaciones y Sociedades de Climaterio y Menopausia (FLASCYM) | www.flascym.org |
|  | Argentina Asociación Argentina para el Estudio del Clima (AAPEC) | www.aapec.org |
|  | Brasil Sociedade Brasileira de Climatério (SOBRAC) | www.sobrac.org.br |
|  | Uruguay Sociedad Uruguaya de Endocrinología, Ginecológica y Menopausia | www.facebook.com/Suegym |
|  | Chile Sociedad Chilena de Climaterio | www.sociedadclimaterio.cl |
|  | Colombia Asociación Colombiana de Menopausia | www.asomenopausia.com |
|  | Costa Rica Asociación Costarricense de Climaterio, Menopausia y Osteoporosis (ACCMYO) | www.medicos.cr |
|  | República Dominicana Sociedad Dominicana de Menopausia | www.cmd.org.do |
|  | Ecuador Sociedad Ecuatoriana de Climaterio y Menopausia (SECLIM) | www.facebook.com/sociedadecuatoriana.climaterioseclim |
|  | México Asociación Mexicana para el Estudio del Clima (AMEC) | www.facebook.com/amecmx |
|  | Nicaragua Asociación Nicaragüense de Climaterio y Menopausia (ANCYM) | www.facebook.com/AsociacionNic |
|  | Panamá Sociedad Panameña de Obstetricia y Ginecología (Sección de Climaterio) | www.spogpanama.org |
|  | Paraguay Sociedad Paraguaya de Climaterio y Menopausia | www.vymaps.com/PY |
|  | Perú Sociedad Peruana del Climaterio | www.sociedadperuanaclimaterio.com |
|  | España Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM) | https://aeem.es |

Fuentes

- 1 OMS Organización Mundial de la Salud
- 2 OMS Organización Mundial de la Salud
- 3 OMS Organización Mundial de la Salud
- 4 Menopause Factsheet | Asociación de Gobiernos Locales
- 5 ICPD
- 6 BUPA
- 7 ICPD
- 8 Parlamento del Reino Unido
- 9 OMS Organización Mundial de la Salud
- 10 Noticias Médicas