

DÍA MUNDIAL DE LA MENOPAUSIA

18 de octubre de 2009



Desde el año 2000, se celebra del Día Mundial de la Menopausia el **18 de octubre**, a raíz de un acuerdo entre la Sociedad Internacional de la Menopausia (SIM) con sede en Bélgica, y la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Aunque la menopausia es un fenómeno natural, su relación con diversas molestias y a veces, con la aparición de enfermedades, requiere que la mujer enfrente esta etapa de su vida de una manera informada.

Con motivo de la celebración del Día Mundial de la Menopausia, los expertos han destacado como objetivo principal el sensibilizar a población en general y especialmente a la mujer sobre los problemas que lleva asociados la menopausia.

La OMS, define la menopausia natural como el cese permanente de la menstruación, el cual se determina de manera retrospectiva cuando existen 12 meses consecutivos sin menstruación y sin existir causa patológica. La menopausia suele aparecer entre los 45 y los 55 años aunque en España, la media se sitúa en torno a los 48 años. La menopausia precoz es la que tiene lugar antes de los 40 años y la tardía la que ocurre después de los 55.

Al período de transición entre la etapa reproductiva y no reproductiva en la que se presentan los fenómenos que acompañan al cese de la función ovárica de la mujer se le denomina climaterio, (palabra que procede del griego, klimater, escalón). El climaterio abarca: la *premenopausia* (entre los 40 y 43) en la que suelen comenzar las irregularidades menstruales, y la *postmenopausia* que se inicia un año después de la *menopausia* (cese de la menstruación) dura hasta los 65 años. La función del ovario cesa de forma progresiva y paulatina resultando una disminución de estrógenos y progestágenos, dando lugar a una serie de síntomas relacionados con esa deficiencia hormonal.

Los síntomas que definen principalmente a la menopausia son vasomotores, como los sofocos, calores o bochornos. Estos son los más comunes y afectan entre un 60 y 80% de las mujeres, sobre todo en los primeros años. También la atrofia genitourinaria debida a la disminución de estrógenos. Otros síntomas comunes son diferentes alteraciones psicológicas como irritabilidad, insomnio, cefaleas. La pérdida de masa ósea que puede desembocar en osteoporosis y la diversas alteraciones cardiovasculares como palpitaciones completan un cuadro que durante mucho tiempo las mujeres han vivido y sufrido resignadamente sin plantearse que la inmensa mayoría de las alteraciones relacionadas con la menopausia tiene solución.

Existe un decálogo elaborado por la Sociedad Internacional de la Menopausia y la Asociación Española de la Menopausia centrado en adoptar un estilo de vida saludable y así evitar o retrasar la aparición de enfermedades relacionadas con la menopausia y el envejecimiento. Se pretende concienciar a la mujer sobre la necesidad de mantener unos hábitos de vida que le procuren una madurez sana.

Para saber más:

http://www.diatros.com/pdf/decalogo_menopausia.pdf

<http://www.fisterra.com/guias2/menopausia.asp>

<http://infodoctor.org/rafabravo/guiamenopausia.pdf>