

Julio, 2018.

EL CONFESIONARIO MÉDICO: MENOPAUSIA Y CLIMATERIO.

Por: Dra. M. Abigail Rojas Ronquillo.

Hace como 2 años tuve una paciente que se presentó pidiéndome un envío al psiquiatra. Por supuesto le pregunté ¿por qué creía ella que necesitaba ver al especialista? y me dijo: *“Yo creo que me estoy volviendo loca: siempre tengo calores, mis hijos me dicen que soy una exagerada, me enojo por cualquier cosa y luego lloro por nada; se me está cayendo el pelo y se me rompen las uñas. Me siento triste y a veces quiero salir corriendo. No siento ganas de tener relaciones con mi esposo. Y no sé porque me está pasando todo esto. Dice mi vecina que a lo mejor soy bipolar”* Aunque la paciente ya sabía que estaba en la menopausia (tenía 51 años en ese entonces y había empezado a tener desajustes en sus periodos menstruales) nunca había consultado por eso, y no creía que la menopausia pudiera ser el origen de sus problemas. Le hicimos un estudio de hormonas y uno psicológico. Resulto que todos los síntomas eran por la menopausia. Me comentó con tristeza que sentía que *“lo bonito de su vida se había acabado”* y que ya no era una *“mujer completa”*. Aunque pueda sonar tonto, este es el sentir de muchas mujeres; por ejemplo, Sara: *“Abraham y Sara eran viejos, de edad avanzada, y a Sara ya le había cesado el período de las mujeres. Y se rio Sara para sus adentros, pensando: «¿Después que he envejecido tendré deleite, siendo también mi señor ya viejo?»* (Gen 18:11-12. BRVA-1995). Además, existe un estigma social grande en las mujeres menopáusicas, muchos mitos, así como una abstención de los varones de conocer sobre este tema, que nos concierne a todos.

Según estudios del Colegio Mexicano de Especialistas en Ginecología y Obstetricia (COMEGO) la esperanza de vida para las mujeres es de 78 años y la menopausia se presenta, en promedio, a los 48 años; por lo que las mujeres que experimentan la menopausia tienen alrededor de 30 años de vida aún por delante. Es importante que este tiempo se viva con calidad, bienestar y felicidad. Según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) actualmente en México el 51.4% de la población es femenina; y aproximadamente la mitad se encuentran en el rango de edad de la menopausia, Muchísimas mujeres ¿no? (como 30,000,000 nomás) Y ustedes me dirán *“¿y eso a nosotros los varones en que nos afecta doctora?”* Ah, pues ustedes viven con nosotras ¡JA! Por eso salimos a preguntarle a los feligreses de la diócesis de Tuxpan ¿qué duda tienes sobre la Menopausia y Climaterio que no te has atrevido a confesar? y esto fue lo que nos dijeron:

GVA: ¿POR QUÉ DA LA MENOPAUSIA?

Dra. Abby. Excelente manera de comenzar GVA. La **menopausia** “da” porque tiene que “dar”. Permíteme explicarme, la menopausia es un **proceso fisiológico**; es decir, forma parte de los procesos normales de los humanos sanos. Este evento marca el final de la etapa reproductiva de la mujer y se considera que ha “llegado” cuando pasan 12 meses en ausencia de periodo menstrual (Del griego: *Menos*, mensual; y *Pausis*, cese o pausa). Eso quiere decir que podemos representar la menopausia con una fecha, la **fecha de la última menstruación**. Es muy importante saber diferenciar entre menopausia y climaterio. El **climaterio, o síndrome climatérico**, es el conjunto de **signos y síntomas** que acompañan a este periodo de transición. De manera común la gente se refiere a la menopausia como a los síntomas (*“ash, estás toda loca menopáusica”*), lo cual es erróneo. Pero regresando a la pregunta *“¿por qué da la menopausia?”* podríamos contestarla también diciendo que se debe a la disminución de las **2 funciones de los ováricas**.

La disminución de la **producción de óvulos**, que produce los trastornos de la menstruación con su eventual desaparición; y, la disminución de la **producción hormonal**, que produce los demás signos y síntomas del climaterio.



a. Menopausia es la fecha de la última menstruación; y climaterio es el conjunto de síntomas que la acompañan.

MRRR: ¿CUÁL ES LA EDAD MÍNIMA PARA TENER MENOPAUSIA?

Dra. Abby. Fíjate querida MRRR que esta es una duda muy común. Hablemos de edades, según el COMEGO la **edad promedio** para la aparición de la menopausia en la mujer mexicana es **entre los 47 y 49 años**, pero se considera normal presentarla en un **rango entre los 41 y los 55 años**. Si la última menstruación llegara a presentarse antes de los **40 años** se considera **menopausia temprana**, si aparece después de los **56 años** se llama **menopausia tardía** y en lugar de representar un proceso fisiológico (normal), podría ser un dato de un proceso patológico (enfermedad); por lo que es necesario acudir a la consulta con un ginecólogo de inmediato.

DASG: ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS MÁS CÓMUNES, Y LOS MENOS CÓMUNES DE LA MENOPAUSIA?

Dra. Abby. ¡DASG en este mismo momento te informo! Los síntomas climatéricos se dividen en:

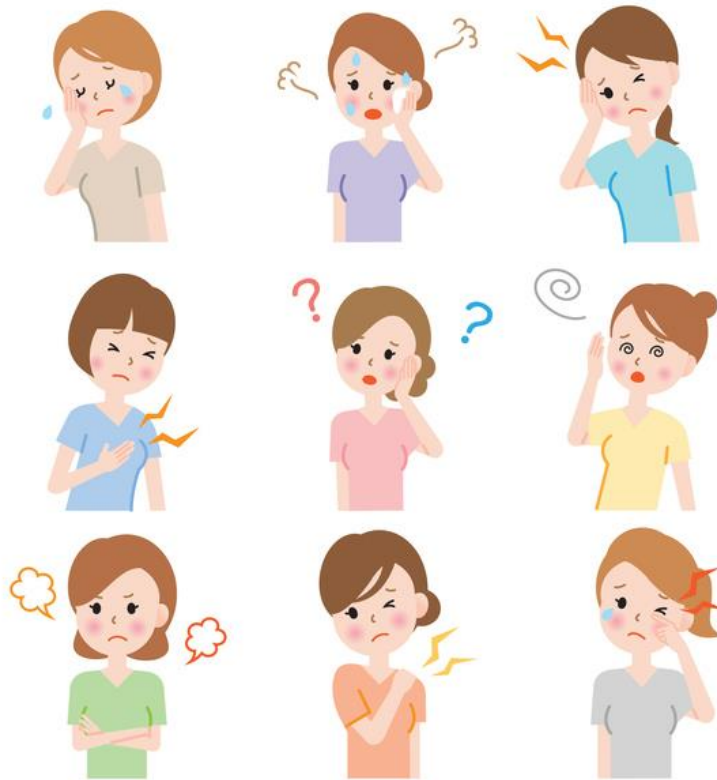
ALTERACIONES MENSTRUALES. Es el único signo del climaterio que **se presenta en el 100%** de las mujeres. La gama de trastornos menstruales es variable, desde periodos muy juntos o muy separados entre ellos (**proiomenorrea, opsomenorrea**), sangrados abundantes o escasos (**hipermenorrea, hipomenorrea**), así como en la duración de muchos días o pocos días (**polimenorrea, oligomenorrea**). En cada mujer será diferente y pueden pasar de un tipo de alteración a otra durante toda la premenopausia.

SÍNTOMAS VASOMOTORES. Estos son los síntomas **más frecuentes**, se caracterizan por **bochornos** con rubicundez (enrojecimiento), diaforesis (**sudoración** abundante con escalofríos) y sensación de **sofoco**. Son más comunes en la perimenopausia y pueden ocurrir de 2.5 a 3.5 bochornos por día, siendo más frecuentes en las noches.

MANIFESTACIONES GENITOURINARIAS. Estas son las **segundas en frecuencia**. La disminución de las hormonas produce pérdida de la elasticidad y disminución de la humedad en los tejidos y puede manifestarse como **incontinencia** urinaria, **sequedad vaginal**, relaciones sexuales dolorosas (**dispareunia**) y disminución del deseo sexual (**lívido bajo**).

TRASTORNOS METABÓLICOS. La pérdida de la producción hormonal altera el metabolismo; es decir, la manera en la que el cuerpo acelera o frena sus procesos. Por lo que es común presentar: **osteoporosis**, adelgazamiento y caída del cabello, **resequedad** de la piel, **disminución de la firmeza** de las mamas y, por último, pero no menos importante, **síndrome metabólico** (el quinteto maldito): obesidad, hipertensión arterial, diabetes mellitus, dislipidemia y enfermedad cardiovascular.

TRASTORNOS PSICOLÓGICOS. La disminución de las funciones ováricas está relacionada con alteraciones en la producción de neurotransmisores como la norepinefrina, serotonina o dopamina. Lo que puede producir **depresión**, **ansiedad**, **cambios de humor**, y/o **insomnio**.



b. Los síntomas del climaterio pueden ser menstruales, vasomotores, genitourinarios, metabólicos y psicológicos.

MRRM: ¿CUÁNTO TIEMPO DURAN LOS SÍNTOMAS?

Dra. Abby. Esta pregunta es importante MRRM, sobre todo para las mujeres con climaterio (ya les urge que se les quiten los bochornos). Para hablar de la duración de los síntomas tenemos que hablar de las **etapas de la menopausia**. Como mencionamos anteriormente la menopausia es un proceso; esto quiere decir que la menstruación no se va “así como así” de un mes para otro. La función ovárica va disminuyendo poco a poco y van apareciendo desajustes menstruales, y/o síntomas, de manera paulatina y atropellada; a esta etapa se le conoce como **perimenopausia**. La perimenopausia dura 3 años,

NARR: ¿LAS SEÑORAS CON MENOPAUSIA SE PUEDEN EMBARAZAR?

Dra. Abby. Tú y TSRC se pusieron de acuerdo para tirarme puras preguntas con truco ¿verdad NARR? Así me gustan las preguntas: interesantes. La respuesta es **NO**, una mujer con menopausia no puede embarazarse. Y me vas a decir “¿pero yo conozco a Fulanita que tuvo a su hijo Zutanito cuando ya estaba toda menopáusica?” y ahí es donde la pregunta tiene truco. Si consideramos que la **menopausia** es la ausencia de menstruaciones por el resto de nuestras vidas, ya que llegamos al **final del periodo fértil**, es imposible embarazarse. Peeeeeero, sí tomamos en cuenta que las mujeres que se encuentran en la **perimenopausia**, y están experimentando irregularidades menstruales, **todavía ovulan**; ellas **SI** que pueden quedar embarazadas. “Ay doctora ¿y usted como sabe que todavía ovulan?” Otsss, pues porque cada que se produce un óvulo, y no se fecunda, menstruamos; el sangrado menstrual es un indicador de ovulación. Por eso es **importante** que las mujeres que se encuentran en la premenopausia **se cuiden al tener relaciones sexuales**, ya que debido a las alteraciones de la menstruación es mucho más fácil embarazarse “sin querer queriendo”. Las que ya cumplieron 12 meses sin sangrados menstruales deberán decirle adiós a la posibilidad de embarazarse.

RDR: ¿SÍ A UNA MUJER SE LE EXTIRPAN LOS OVARIOS TENDRÁ MENOPAUSIA?

Dra. Abby. Quiero felicitarte RDR, por haber sido el único varón que quiso participar este mes. Hablemos de **menopausia inducida**. Al extirpar los ovarios de una mujer **acabamos** de manera abrupta (de un día para otro) con las **funciones ováricas** (producción de óvulos y hormonas) desencadenando una **menopausia y climaterio inmediatos**, sin pasar por la fase de la perimenopausia y sus cambios progresivos y lentos. Las menopausias inducidas son más severas en cuanto al climaterio, sobre todo si la mujer es menor de 40 años, por lo que deberá de recibir terapia de reemplazo hormonal hasta llegar a la edad promedio donde se supone que debía ser su menopausia. Y ¿qué pasa **sí a una mujer le quitan sólo el matriz (útero) pero no los ovarios**? ¡ah verdad! Esa mujer tendrá también una **menopausia inducida**, pues al no tener matriz no puede volver a menstruar, **pero su climaterio llegara** hasta que sus ovarios disminuyan su función de manera natural; es decir, pueden retirarles la matriz a una mujer de 30 años y tendrá una menopausia inmediata, pero su climaterio llegara de manera natural **entre los 47 y 49 años**.



d. La ooforectomía (extirpación quirúrgica de los ovarios) produce menopausia y climaterio inducidos.

¡Me abochorné con tantas preguntas! Qué bueno que nuestro artículo mensual todavía no deja de venir.

No olviden enviarnos sus preguntas y sugerirnos temas sobre otras enfermedades en nuestra página de Facebook: @ElConfesionarioMedico, o al correo: ab2y_74@hotmail.com. Hasta el mes que viene, y no olviden acudir a su médico.