

Menopausia

PROBLEMAS GENITALES

El hipoestronismo también tiene repercusiones en otros aspectos. A nivel genital, se produce adelgazamiento de la mucosa vaginal, pérdida de tono muscular de la vagina, sequedad y picor vaginal.

Aunque estos cambios sean fisiológicos, y ocurran antes o después en la vida de la mujer, son difíciles de asimilar porque suponen un nuevo reto en la vida sexual.

● **Tratamiento:** Actualmente, existen numerosos tipos de lubricantes genitales que ayudan a superar estos síntomas molestos y seguir disfrutando de una vida sexual plena. El uso de geles vaginales policarbohidráticos, varias veces por semana, ha demostrado ser útil en el tratamiento de la atrofia genital. Por el contrario, la vaselina no es una buena opción. Asimismo, existen múltiples tipos de lubricantes genitales para facilitar las relaciones sexuales, pero hay que asegurarse que son compatibles con el uso de preservativos y siempre se aconseja su compra en farmacias.



Una vida sexual activa es importante para mantener una salud vaginal adecuada.

Fases del climaterio

La menopausia puede ser natural o provocada, bien por la extirpación quirúrgica de los ovarios o tras la administración de quimioterapia o radioterapia tras un proceso oncológico. Si se produce de forma espontánea o natural, diferenciaremos diferentes fases progresivas del climaterio:

● **PREMENOPAUSIA** Fase que precede al fallo ovárico definitivo. Generalmente, cursa sin síntomas, pero en ella se van produciendo los cambios hormonales y, ocasionalmente, alteraciones en el patrón menstrual. Suele comenzar alrededor de los 40 años.

● **PERIMENOPAUSIA** Comienza con la aparición de la sintomatología característica de esta fase (sofocos, vértigos, mareos, insomnio, sequedad vaginal...). Puede comenzar incluso tres años antes del cese total de las reglas. En esta fase ya es muy frecuente las alteraciones en el patrón menstrual.

● **MENOPAUSIA** Cese total de las reglas durante un período de un año.

● **POSTMENOPAUSIA** Período que sigue a la menopausia. Se suele extenderse hasta los 65 años. Posteriormente comienza la senectud.

Para combatir la atrofia genital y mantener la salud vaginal se recomienda mantener una vida sexual activa.

COMPLICACIONES UROLÓGICAS

Las infecciones de orina recurrentes, la incontinencia de orina, la urgencia miccional o la necesidad de levantarse por la noche varias veces para orinar, es más frecuente en esta etapa de la vida de la mujer.

● **Tratamiento:** Hidratarse adecuadamente, vaciar periódicamente la vejiga para no encontrarse con la vejiga llena en situaciones en las que uno no se puede acceder a un baño, y también antes de irse a dormir, son hábitos que facilitan síntomas como

la incontinencia de orina o la urgencia miccional.

La ingesta de zumo de arándanos o limón, también ha demostrado que puede disminuir el riesgo de infecciones de orina en mujeres que las sufren de forma recurrente.

Es importante recordar que la menopausia no es una enfermedad, sino una época natural en todas las mujeres, que supone una transición desde la vida fértil a un momento más maduro. No todas pasan esta etapa de la misma manera, pero es importante no avergonzarse de los síntomas más incómodos y no sentir que se ha llegado al fin de su vida como mujer. Es un cambio que hay que intentar vivir con naturalidad. **MG**



El zumo de arándanos es bueno para las infecciones urinarias.

Información

Los placeres secretos de la menopausia de la Dra. Christiane Northrup. Edición Urano, te ofrece algunas ideas de cómo cuidarte.