

El ABC del climaterio:

una guía necesaria para atravesar esta etapa

POR MIRIAM DE PAOLI Y MILAGROS KIRPACH, DE NO PAUSA

Tal es la desinformación e invisibilización que ni siquiera la llamamos por su nombre. Hablar de menopausia para referirse al climaterio es como decirle vagina a la vulva. Y para entender realmente de qué se trata les traemos el ABC del climaterio, una guía básica sobre esta etapa.

Primero, empecemos por llamar las cosas por su nombre. La menopausia, técnicamente, es la fecha de la última menstruación: sólo sabemos que tuvimos nuestra menopausia 12 meses después de que la última gota de sangre menstrual se haya caído.

Aunque solemos confundir menopausia y climaterio, el climaterio es un período de transición que se prolonga durante varios años e incluye el antes y el después de la menopausia. La etapa climatérica se caracteriza por cambios que afectan a todo el organismo y que se deben a una disminución natural de la actividad de las glándu-

Somos más de **5 MILLONES** de argentinas en diferentes momentos de *este recorrido*, y muchísimas más las que la van a atravesar y nadie habla.

las sexuales, puntualmente a la caída de los estrógenos, produciendo diferentes síntomas. La intensidad de esos síntomas dependerá generalmente de la “subetapa” en la que nos encontremos.

ETAPAS DENTRO DEL CLIMATERIO

La premenopausia es la primera y ocurre cuando las hormonas reproductivas empiezan a declinar. Puede durar meses o años y suele ir acompañada de alteraciones en el ciclo. Muy pegadita a esta primera, está la perimenopausia que significa “alrededor de la menopausia” y se produce cuando, avanzada la premenopausia, los sínto-

mas se intensifican y los períodos irregulares son más pronunciados. Incluye cerca de dos o tres años antes de la menopausia y dos o tres años después.

La menopausia, como dijimos, es la fecha de esa última menstruación. Y la postmenopausia es el período posterior, que puede ser de 1 a 6 años después de la última gota del periodo (sí, también se superpone con la perimenopausia). En la postmenopausia, suelen continuar los síntomas de la perimenopausia, aunque se van haciendo cada vez más leves dependiendo de las hormonas. Lo cierto es que en esta etapa se profundizan otros temas por la falta de hormonas.

En conclusión, tarde o temprano la menopausia nos alcanza a todas aquellas personas que menstruamos alguna vez (es un hecho: si menstruaste, vas a dejar de menstruar) y puede llegar en distintos momentos y situaciones: con hijos, sin ellos, en pareja, solas, emprendiendo, en puestos jerárquicos, habiendo dejado de trabajar, a los 40, a los 45, a los 50 o inclusive, habiendo decidido realizar una terapia hormonal sustitutiva. Los escenarios son múltiples y por eso también es importante conocer los diferentes tipos de menopausia que existen.

Tenemos la menopausia inducida, no se produce de forma natural sino que puede ser producto de la retirada de los ovarios (quirúrgica), por el consumo de medicamentos o tratamientos como la radioterapia (química) o por trauma o estrés extremo. Por su parte, la insuficiencia ovárica primaria, mal llamada menopausia precoz, se da cuando los ovarios dejan de funcionar de forma normal antes de los 40 años. Distinto a la menopausia prematura o temprana que se produce cuando dejamos de menstruar antes de los 45 años. Y, por último, la menopausia tardía que llega después de los 55 años. El momento en que se desencadena la menopausia dependerá de cada cuerpo y del contexto que lo rodea, por eso siempre decimos que existen tantas menopausias como personas que dejan de menstruar.

SÍNTOMAS DE LA ETAPA

Nuestro cuerpo está acostumbrado a la presencia de hormonas sexuales que no solo regulan nuestro ciclo, sino que impactan a todo el organismo. Y su disminución nos afecta tanto física como emocionalmente. Sin embargo, a esta situación biológica se le suman otros factores: la percepción social, los mitos, estereotipos negativos y la invisibilidad que rodea al fin de la menstruación generando desinformación y desconocimiento.

De los 34 síntomas identificados con esta etapa, se podría decir que los más recurrentes son 8. El más común es el ciclo irregular tanto en la cantidad del flujo como en el intervalo entre períodos menstruales. Los sofocos

LA LABILIDAD
EMOCIONAL ES
MUY *frecuente*,
COMO LA
irritabilidad,
LA ANSIEDAD,
LA *angustia* Y
LOS CAMBIOS
DE HUMOR.

vienen segundos e impactan al 75% de las personas que atraviesan el climaterio, a veces acompañados por taquicardia y sudoración. El insomnio es otro de los síntomas comunes y más aún cuando se combina con los sofocos nocturnos.

La labilidad emocional es muy frecuente, como la irritabilidad, la ansiedad, la angustia y los cambios de humor. En la parte cognitiva, las lagunas mentales y la dificultad en la memoria, la concentración y el aprendizaje se hacen presente así como la sequedad de la piel y de las mucosas, en especial la vaginal. Los cambios en la libido, que traen variaciones en el deseo y en la respuesta sexual, también son un síntoma normal durante el climaterio. Y, por último, el aumento de peso que se produce debido al cambio en la distribución de grasa corporal.

Por todo esto, y para cerrar, les dejamos 5 sugerencias para quienes están atravesando o están por atravesar esta etapa:

- Buscar asesoramiento de profesionales. Muchas veces, nuestras/os médicas/os de confianza no son especialistas en la materia. Es un buen momento para consultar a especialistas (médicas/os ginecólogas/os especialistas en climaterio) y realizarse un control general (exámenes ginecológicos completos, de mamas, presión, cardíacos, huesos, tiroides, entre otros).
- Evitar el exceso de alcohol, tabaco y cafeína: aumentan el riesgo de osteoporosis y enfermedades cardiovasculares e intensifican síntomas como el insomnio o los sofocos.
- Incorporar una dieta sana y equilibrada elevada en vitaminas (D y E fundamentalmente), minerales (calcio) y pocas grasas saturadas.
- Moverse para fortalecer, tanto al cuerpo como la mente.
- Buscar apoyo en los afectos y en las personas cercanas y hablar para naturalizar y poder actuar. ■