

CLIMATERIO Y MENOPAUSIA

El climaterio

Es un acontecimiento fisiológico de la vida de la mujer, que se manifiesta de una forma evidente en el aparato genital por la pérdida de la función reproductiva.

- Los efectos de la insuficiencia ovárica son diferentes para cada mujer
- las necesidades terapéuticas y preventivas son cambiantes en función del tiempo transcurrido
- sensación de bienestar o malestar y medio ambiente.

- Durante el climaterio:
- sucede el último sangrado menstrual, al cual médicamente se le llama menopausia.
- Este es el cambio de un estado reproductivo a un estado no reproductivo.

Perimenopausia

Incluye el período anterior a la menopausia

Se reserva el este término para el periodo de tiempo que precede a la última regla y los doce meses posteriores.

Suele ir acompañado de alteraciones del ciclo menstrual

Menopausia

- Es el cese permanente de la menstruación
- Se diagnostica tras 12 meses consecutivos de amenorrea
- Resultado de la pérdida de la actividad folicular ovárica y ocurre alrededor de los 49 años en la mujer.



La Organización Mundial de la Salud

- Define la menopausia:

Como el cese permanente de la menstruación, tras un periodo de doce meses consecutivos de amenorrea, sin otra causa aparente patológica ni psicológica.

Postmenopausia:

- La post menopausia es la etapa que sigue a la menopausia y comienza en general de 24 a 36 meses después del último período menstrual de la mujer.
- En esta fase aparecen las complicaciones y los síntomas por la falta de estrógenos.
- Osteoporosis
- Enfermedades cardiovasculares
- Enfermedades degenerativas como el Alzheimer y el cáncer

Síndrome Climatérico:

- Es el “conjunto de síntomas que aparecen en la mujer junto con la disminución importante y el posterior cese de la actividad estrogénica.

Premenopausia:

- Etapa del climaterio que se presenta en las mujeres antes de que ocurra la menopausia y se inicia aproximadamente desde los 35 años, dura en promedio hasta los 50 años

Signos y síntomas del climaterio

- Una vez que los síntomas se presentan, lo que habitualmente sucede en la segunda década del climaterio, llamado
- climaterio perimenopáusico, se inicia la etapa temprana de la sintomatología climatérica.

- síntomas climatéricos:
 - * Síntomas vasomotores (sofocos, sudoración)
 - * Sequedad vaginal

Los síntomas que aparecen de forma menos constante son:

- Trastornos del sueño
- Cambios de humor
- Fatiga
- Irritabilidad
- Los síntomas del tracto urinario
- Problemas sexuales (disminución o pérdida de la libido, dispareunia)

Tratamiento

- Un Meta-análisis concluye que la TH (terapia hormonal) por cualquier vía de administración mejora los signos y síntomas de atrofia vaginal.
- Los estrógenos tienen efectos proliferativos directos en la uretra y el epitelio vesical.
- Conocer los efectos del consumo de estrogénos.
- Evitar la retención de orina voluntaria vaciando la vejiga con frecuencia.
- Beber agua y líquidos en abundancia (más de 1 litro y medio /día).

- Realizar un plan de cuidados individualizado para promover la higiene del sueño que promueva los ciclos regulares de sueño/vigilia.
- Realizar la exploración de mama y mastografía anual en población diana.
- Actividad física como: caminata, bicicleta, entre otros ejercicios aeróbicos por lo menos 30 minutos diarios.

- Una serie de cambios en el estilo de vida puede mejorar los síntomas vasomotores leves como:
- Reducción de peso a un IMC menor a 25
- Disminución del consumo de alcohol y tabaco.
- Los ejercicios de relajación
- Control de peso
- Actividad física
- Moderación en la ingestión de alcohol
- Restricción de sal
- Consumir frutas, verduras y productos de bajo contenido graso

- Promover en la alimentación la ingesta combinada de folato (5mg diarios) y vitamina B12 (1.5mg diarios) para reducir el 75% la incidencia de fracturas en mujeres en etapa climatérica.
- Vitaminas realizan una función única como apoyar el metabolismo, la piel, el tono muscular, la respuesta inmunológica, salud ósea, la función del sistema nervioso, el crecimiento y la división celular.
- Sugieren que el uso combinado de ácido fólico (5 mg al día) y vitamina B12 (1,5 mg suplementación diaria)