

## SINTOMATOLOGIA COMÚN DURANTE EL CLIMATERIO Y MENOPAUSIA

Los síntomas a corto plazo más comunes son:

**Físicos**, cómo los **sofocos** o bochornos, padecidos en mayor o menor intensidad y durante periodos indeterminados de tiempo que pueden oscilar desde meses a años hasta por un 60 a 80% de las mujeres, **sudoración, mareos, palpitaciones**, etc.

**Psicológicos**, como **inestabilidad emocional, alteraciones del sueño, disminución de la capacidad de concentración**, etc., consecuencia, por un lado, de cambios endocrinos y metabólicos, y por otro a las características psicológicas personales y también a factores del entorno socio-familiar.

Los síntomas a medio plazo habituales afectan:

**Aparato genitourinario** con aparición de atrofia de mucosas (**falta de lubricación, retracción de los tejidos, dolor durante la relación sexual, vaginitis**)

**Cambios en la respuesta sexual (1)**

**Trastornos urinarios urgencia miccional, incontinencia de esfuerzo, etc.**

**Piel, cabello y uñas** (a la falta de estrógenos se sumarán otros factores de riesgo como exposición solar, tabaco, dieta e hidratación) apareciendo **adelgazamiento de la piel, laxitud, arrugas, pérdida de elasticidad, sequedad**.

**A largo plazo:**

Los síntomas que pueden presentarse no sólo son consecuencia de la falta de estrógenos, influyendo también otros factores de riesgo personales constitucionales, familiares, hábitos, enfermedades padecidas, etc.

Son secundarios a:

**Osteoporosis:** Afecta a más del 40% de las mujeres menopáusicas y conlleva un alto riesgo de sufrir **fracturas** a largo plazo y **disminución de la estatura** (por aplastamientos vertebrales)

**Cambios metabólicos:** cambios en el metabolismo de lípidos e hidratos de carbono lo que conlleva en muchos casos a **aumento de peso** y redistribución de grasa corporal con **acumulo de grasa abdominal** y una mayor predisposición a padecer **problemas cardiovasculares trombosis, ictus, infartos**, etc.

## **(1)La respuesta sexual durante la menopausia**

La llegada de la menopausia no supone el fin de la sexualidad. La percepción contraria es equivocada y depende más de factores socioculturales que de los propiamente hormonales. Aunque estos afectan... mucho menos de lo que pensamos. Conlleva ciertos cambios y puede que provoque algunos trastornos. Pero no significa pérdida de feminidad:

- La disminución de la lubricación puede provocar a veces molestias durante el coito.
- La excitación sexual en el climaterio puede ser más lenta y menos intensa.
- La ingesta de fármacos, así como algunas enfermedades crónicas pueden reducir el impulso sexual.
- Determinado tipo de intervenciones quirúrgicas y los tratamientos asociados pueden llevar a la mujer a pensar que ha perdido su atractivo.
- Los trastornos psicológicos propios de la menopausia también afectan a la respuesta sexual.
- Los cánones actuales de belleza suponen una presión para la mujer menopáusica.
- Ante el aumento de la esperanza de vida en nuestra sociedad, la mujer menopáusica tiene un tercio de su vida por delante. Un reto al que debe hacer frente y un mito por romper.