



Contenido desarrollado por el comité de
salud de la mujer

LA TRANSICIÓN A LA MENOPAUSIA

DR. ALEJANDRO PINZÓN

Médico Internista, Endocrinólogo. Profesor Titular en Medicina Interna - Endocrinología de la Universidad Surcolombiana y el Hospital Hernando Moncaleano Perdomo. Director Científico y Académico Endho Colombia. Miembro de número de la ACE y la ACMI.



**Asociación Colombiana
de Endocrinología,
Diabetes y Metabolismo**
Fundada en 1950



LA TRANSICION A LA MENOPAUSIA

La perimenopausia generalmente se refiere al siguiente año después de la última menstruación en la mujer, es un periodo en el que experimenta cambios en sus niveles hormonales, su composición corporal y aumenta el riesgo de que aparezcan enfermedades del cerebro y del corazón.

En esta etapa de su vida, la mujer tiene pérdida de la masa y la función muscular lo que constituye un factor de riesgo para enfermedades crónicas como diabetes, cáncer y otras. Hábitos con actividad física y alimentación saludable reducen el riesgo de que aparezcan estas enfermedades y son mejores que un tratamiento posterior.

Educación, alimentación y ejercicio mantienen o mejoran la composición corporal de la mujer en perimenopausia. El ejercicio ayuda a conservar un peso saludable, mejora la coordinación y el equilibrio, disminuye el riesgo de caídas y de fracturas; mantiene un nivel adecuado de grasas y de azúcar en la sangre, alivia síntomas relacionados con depresión, disminuye cambios en el estado de ánimo y les permite dormir mejor; controla, además problemas genitales y urinarios, y mejora la función sexual.

La capacidad de la mujer para elegir su actividad física preferida cada día y de vincular a su familia en ello, aumenta la probabilidad de adherirse al ejercicio como un método de entrenamiento. El acondicionamiento físico de la mujer en perimenopausia hace parte de la medicina integral y preventiva.