



Contenido desarrollado por el comité de
salud de la mujer

MENOPAUSIA ESPONTÁNEA

DRA. MARTHA MARÍN

Médica endocrinóloga, especialista en nutrición,
Centro Medico Megacentro Pinares
Miembro de numero de la ACE, Pereira



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



MENOPAUSIA ESPONTÁNEA

DEFINICIÓN

Época en la vida de la mujer en la cuál se dejan de tener menstruaciones , después de un año del último ciclo menstrual.

Generalmente ocurre entre los 45 y 55 años, y se debe a una falla de la función ovárica, que deja de producir estrógenos. Al disminuir los estrógenos circulantes, se producen una serie de cambios físicos y emocionales . Marca el final de la vida reproductiva y representa por lo tanto una parte del ciclo vital de la mujer.

Aunque las molestias propias de la falta de estrógenos, son diferentes en presentación e intensidad en cada mujer, no deja de ser un momento de preocupación e incertidumbre , siendo necesario que la mujer tenga cierto nivel de preparación para enfrentar esta etapa de su vida.

Teniendo en cuenta lo positivo, y dejando de lado lo negativo, es el momento de replantearse el estado de salud, el estilo de vida, y los objetivos a considerar en adelante . Aunque la menopausia no es una enfermedad, se debe considerar que las molestias que se experimentaran, pueden llegar a afectar en mayor o menor medida, la calidad de vida de la mujer.

El ejercicio y la alimentación, se deben manejar con base en las preferencias y los hábitos previos al respecto, ya que la clave del éxito está en el gusto por lo que se hace. Un plan de actividad física programado a la condición física de la mujer, va a garantizar con más probabilidad, la continuidad del mismo. Debe ser regular, , suficiente y ojalá orientado en aquellas mujeres que no han tenido el ejercicio como hábito de su estilo de vida.

De igual forma, la alimentación debe ser basada en preferencias alimenticias, para que sea más probable que la mujer haga los cambios necesarios, en aquellas situaciones que no deban ser admitidas como hábitos saludables de alimentación. Evitar planes nutricionales estrictos y educarse en un plan de alimentación sano y balanceado.

Finalmente, es el momento de evaluar la parte interior , buscando un equilibrio entre la salud mental y física. Se deben buscar soluciones efectivas a aquellas situaciones que no han sido manejadas en la forma adecuada, y si es necesario, buscar ayuda profesional para resolución de problemas , que alteran la paz interior, y hacen aún más difícil aceptar con naturalidad, esta etapa de la vida de la mujer.