Los primeros síntomas de la premenopausia

La menopausia no significa que la vida ha terminado, sino que ha comenzado una nueva etapa. Sin embargo, ¿qué ocurre cuándo esta llega antes de tiempo? En esta oportunidad queremos hablar sobre los síntomas de la premenopausia.

Pero, antes que nada, conviene diferenciar la menopausia en sí del climaterio, ya que muchas mujeres confunden estos procesos. Pese a que tienen una relación, estos términos son diferentes. Veamos a continuación.

Menopausia y climaterio

La menopausia hace referencia a la desaparición definitiva de la menstruación por un período aproximado de doce meses, producto del fallo de la función ovárica. Cuando esto ocurre antes de los 40 años, se comienza a hablar de menopausia precoz.

El climaterio, por su parte, es el tiempo durante el cual se pasa de la vida reproductiva a la no reproductiva, tal como señalan las investigaciones médicas. La literatura médica también destaca otras pautas para diferenciar estos momentos:

- Se afirma que la menopausia tiene lugar cuando ocurre la última menstruación espontánea que marca el término de la vida fértil de la mujer, y se establece cuando ha transcurrido un año.
- En cambio, el climaterio se define como la etapa en la vida de la mujer en la cual se inicia una declinación de la función ovárica y se prolonga hasta la senectud.

Síntomas de la premenopausia

Si la regla no desaparece, por lo menos durante 12 meses continuos, no se podrá establecer un diagnóstico de menopausia. No obstante, si observas algunos de los síntomas que mencionamos a continuación, es probable que estés experimentando la premenopausia. De ser así, la recomendación es acudir al médico.

- **Ciclos menstruales irregulares:** si la menstruación se atrasa o se adelanta más de siete días, entonces debes considerar visitar al ginecólogo.
- **Sofocos:** insomnio o sudoraciones. En esta etapa es común

tener desequilibrios en el sueño, y esto puede ser consecuencia de un trastorno hormonal.

- **Cambios físicos:** como aumento de peso, sensación de hinchazón en el abdomen, dolor en los senos, dolores de cabeza o náuseas. Puedes experimentar síntomas similares a los del síndrome premenstrual.
- **Cambios de ánimo:** producto de la misma alteración hormonal, tal vez, pudieses sentirte más irritable que de costumbre. También puedes ver la vida desde una perspectiva negativa, en la que crees que todo saldrá mal.
- **Pérdida de orina:** que puede ocurrir cuando hay estornudos. Esto puede ser un indicio de que el suelo pélvico no está bien.
- **Pérdida del deseo sexual:** lo cual también está relacionado con el desajuste hormonal. Es probable que haya sequedad vaginal, poca lubricación, picor vaginal, entre otros.

Lo mejor que puedes hacer en este momento de tu vida es acudir con el médico, ya que será él quien haga un análisis balanceado sobre tus antecedentes familiares y determinará qué es mejor para ti. Quizá te indique algún tratamiento para paliar los malestares, así como también puede ser que diseñe una dieta ideal para ti.

En todo caso, recuerda evitar fumar, llevar una vida con hábitos saludables, tomar suplementos de vitamina D y de calcio, además de dedicar unos minutos diarios a la actividad física de tu preferencia.

Con información de Mejor Con Salud