

Menopausia precoz: todo lo que debes saber

La menopausia es una etapa protagonizada por los diferentes cambios hormonales, que se desarrollan incluso antes de adentrarnos de lleno en este período. El cuerpo cambia y los desbarajustes hormonales tienen su efecto sobre la piel. Se pierde firmeza y elasticidad, aumenta su rugosidad por la pérdida de colágeno y ácido hialurónico volviéndose más fina y seca. Todo esto, desencadena en la aparición de más arrugas visibles.

Un proceso que toda mujer tendrá que vivir más temprano que tarde, el 1% y 4% de las mujeres españolas lo experimentan antes de lo normal. A este adelantamiento se le llama menopausia precoz. Los cambios hormonales del climaterio se producen de manera temprana antes de los 40 años ya que la edad media de inicio se sitúa en los 48'7 años.

¿Qué es la menopausia precoz?

La menopausia precoz, también conocida como el fallo ovárico prematuro (FOP), ocurre cuando los ovarios dejan de funcionar de forma prematura, por lo que no hay ovulación y se detiene la menstruación. Esto se debe a una disminución de los niveles de estrógenos y progesterona en la sangre, dando lugar a problemas de reproducción y síntomas físicos y psicológicos similares a los que se producen en la menopausia.

Cristina Martínez, cofundadora de Domma, la compañía especializada en el acompañamiento de la mujer durante la menopausia, explica que la primera señal comienza con la alteración de los ciclos menstruales. Los síntomas pueden ser muy variados: sofocos, dolores de cabeza, aumento de peso, e incluso trastornos depresivos, problemas urinarios, taquicardias y alteraciones del sueño.

El equipo de especialistas en menopausia de Domma indica que “no existe una causa concreta para la menopausia precoz, pero se tiene más riesgo de Insuficiencia Ovárica Prematura cuando hay antecedentes en familiares directos”.

¿Cómo tratarla?

El tratamiento más frecuente, pautado por los propios ginecólogos, consiste en la terapia de reemplazo hormonal. Este método no da la posibilidad de volver a darle

vida a los ovarios, pero sustituye la falta de producción hormonal gracias al suministro de estrógenos. Hay ocasiones en las que esta terapia puede estar prohibida, por ejemplo por un diagnóstico de cáncer o una enfermedad tromboembólica.

Cada vez es más común que las mujeres opten por productos naturales y dejen de lado las hormonas. Para ello, Domma ha creado un plan natural y eficaz para mitigar los síntomas producidos por el cambio hormonal. El plan se configura según la sintomatología de cada mujer, e incluye productos de elaboración propia:

- Equilibrio, una mezcla de superalimentos que combate las molestias físicas y emocionales diarias, como los sofocos, el cansancio, los cambios de humor y la bajada de libido
- Calma, un conjunto de hierbas y flores que ayudan a combatir los trastornos del sueño y aliviar las sudoraciones nocturnas.
- Bienestar íntimo, un sérum hidratante vulvar para combatir la sequedad íntima y estimular la lubricación natural
- Reset emocional, un roll-on de aromaterapia que disipa los momentos de irritabilidad o nerviosismo.

Por otro lado, equipo de Domma aconseja mantener un estilo de vida saludable basado en una dieta equilibrada, y practicar deporte de manera frecuente para lograr sentirse mejor y aliviar los síntomas más molestos.

Con información de 800Noticias