

## ¿Hasta cuándo pueden durar los síntomas de la menopausia?

Es una etapa compleja en la vida de la mujer, que se repite esta pregunta cuando se encuentra padeciendo los temidos sofocos o le cuesta conciliar el sueño



PUBLICIDAD - SIGUE LEYENDO DEBAJO

30 DE AGOSTO DE 2023 - 11:45 CEST

POR PILAR HERNÁN



PUBLICIDAD - SIGUE LEYENDO DEBAJO

**L**a menopausia es, sin duda, una etapa complicada para muchas mujeres, que **afrontan sus síntomas a lo largo de los años**, unas en mayor medida que otras. Sofocos, insomnio, sequedad,

30 DE AGOSTO DE 2023 - 11:45 CEST

POR **PILAR HERNÁN**

**HOLA!**

¿Quieres recibir nuestras alertas con los mejores contenidos y exclusivas de la web?

No, gracias

**Si**

PUBLICIDAD - SIGUE LEYENDO DEBAJO

**L**a menopausia es, sin duda, una etapa complicada para muchas mujeres, que **afrontan sus síntomas a lo largo de los años**, unas en mayor medida que otras. Sofocos, insomnio, sequedad, aumento del colesterol, cambios de ánimo... Ante todos ellos, una de las dudas que muchas mujeres tienen llegada esa edad se plasma claramente en esta pregunta: ¿cuándo acabarán?

Esto nos lleva a plantearnos una duda, que hemos querido transmitirle a la doctora **Marta Sánchez-Dehesa**, directora de HM IMI Toledo y jefa del equipo de ginecología en HM IMI Toledo, sobre cuánto tiempo podríamos decir que dura la menopausia. “La menopausia es el fin del funcionamiento ovárico, es decir, el ovario deja de ovular y de producir las hormonas que ocurren en cada ciclo menstrual. La menopausia aparece desde que la mujer deja de tener reglas durante un año y nos acompaña el resto de la vida”, nos anticipa la experta, que nos confirma, además, que la duración depende, claro está, de cada mujer.

“Como hemos comentado, la menopausia es el cese de la función del ovario y cambia en cada mujer, considerando normal la **entrada en esta etapa desde los 45 a los 55 años**, por lo que es variable en cada persona”, nos cuenta.

Lee también: '**Queridos estrógenos que tanto rechacé en mis días fértiles, por favor, no me abandonen**'

### Diferentes fases de la menopausia

La menopausia no es una etapa lineal, sino que **suele pasar por diferentes fases**. “La mujer generalmente no deja de tener el periodo de un día para otro, sino que hay diferentes etapas. La premenopausal o peri menopausia, el periodo previo, que habitualmente tiene una duración de un par de años, en el que se inician irregularidades en el periodo menstrual con ciclos más cortos o más largos y no ciclos regulares. Las reglas presentarán más síntomas como sofocos, insomnio... Y los sangrados en este periodo además pueden ser más abundantes o más escasos”, nos cuenta. Hay que considerar que el periodo donde se inicia la menopausia ocurre cuando **la mujer deja de tener reglas**

TE PUEDE INTERESAR

### Diferentes fases de la menopausia

La menopausia no es una etapa lineal, sino que **suele pasar por diferentes fases**. "La mujer generalmente no deja de tener el periodo de un día para otro, sino que hay diferentes etapas. La premenopausal o peri menopausia, el periodo previo, que habitualmente tiene una duración de un par de años, en el que se inician irregularidades en el periodo menstrual con ciclos más cortos o más largos y no ciclos regulares. Las reglas presentarán más síntomas como sofocos, insomnio... Y los sangrados en este periodo además pueden ser más abundantes o más escasos", nos cuenta. Hay que considerar que el periodo donde se inicia la menopausia ocurre cuando **la mujer deja de tener reglas durante 12 meses**. "Es entonces cuando hablamos de menopausia y es en este momento donde la sintomatología es más intensa", argumenta la doctora Sánchez-Dehesa.

Lee también: [¿Cuáles son los síntomas que pueden indicar que tienes una menopausia precoz?](#)

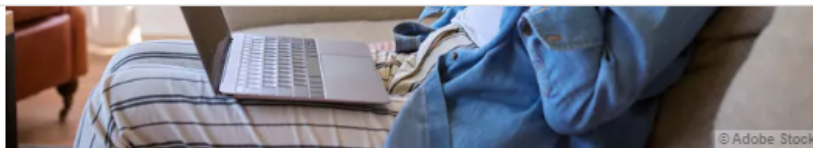


TE PUEDE INTERESAR

### ¿Una etapa con fecha de finalización?

Bien, sabemos que es una etapa por la que tenemos que pasar las mujeres, pero ¿cómo podemos darnos cuenta de que ha terminado esta etapa, cuando se produce un cese de los síntomas? Aquí viene la noticia no demasiado halagüeña, pues tal y como confirma la doctora, podemos decir que la





### ¿Una etapa con fecha de finalización?

Bien, sabemos que es una etapa por la que tenemos que pasar las mujeres, pero ¿cómo podemos darnos cuenta de que ha terminado esta etapa, cuando se produce un cese de los síntomas? Aquí viene la noticia no demasiado halagüeña, pues tal y como confirma la doctora, podemos decir que **la menopausia no acaba**. “Lo que van disminuyendo son los síntomas relacionados con el cese hormonal. Cada mujer muestra una sintomatología diferente y con diferente intensidad, y estos **síntomas se vuelven más débiles al pasar un par de años**, pero no es algo constante ni definido y varía en cada paciente”, nos explica. Hay quien afirma, incluso, que eres postmenopáusica el resto de tu vida.

Lee también: [Cuando la menopausia te deja sin ganas de hacer nada](#)

### ¿Cuanto antes se empieza, más síntomas se tienen?

Es otra de las dudas que se plantean algunas mujeres que ya están de lleno en esta etapa. La ginecóloga nos comenta que no depende del momento del inicio, pero lo que sí es cierto es que cuantos más años tengas en el momento de la menopausia, más posibilidades tienes de tener **síntomas tardíos como la osteoporosis, sequedad vaginal, etc.**

“Es importante aclarar que no todas las mujeres tienen los mismos síntomas ni lo experimentan igual. Los ejemplos más claros, los sofocos o el insomnio, pueden experimentarse un par de años, pero **hay mujeres que los mantienen toda la vida**, y como es imposible saber cuánto va a durar, lo ideal es ir a un especialista para que te ayude para mejorar esta etapa”, aclara.

Y es que, en su opinión, es importante llevarlo de la mejor manera posible, y recomienda que **consultemos con nuestro ginecólogo** para que nos recomiende la medicación más adecuada, así como medidas adecuadas como la hidratación o medicación para la sequedad vaginal por ejemplo, o alternativas para combatir los sofocos. “También el deporte o la alimentación pueden mejorar la clínica, con el objetivo de llevarlo de la mejor forma posible”, concluye la Directora de HM IMI Toledo.

TE PUEDE INTERESAR