



MENOPAUSIA Y SEXUALIDAD

La menopausia es una etapa inevitable en la vida de todas las mujeres y cada una la vive de una manera distinta. Durante este periodo de cambios, se produce una interacción compleja entre los efectos propios de la menopausia, el proceso natural del paso del tiempo y las tensiones típicas de la mediana edad.

La **menopausia** se define como el último período menstrual, confirmado después de 12 meses seguidos sin menstruación o cuando se extirpan o dañan permanentemente los dos ovarios. Cuando este proceso se produce de forma natural (no como resultado de cirugía u otra intervención médica), se denomina «menopausia natural» y ocurre, en su mayoría, entre los 40 y los 58 años, con una edad promedio de 51 años.

La **perimenopausia** es la etapa de transición que precede a la menopausia natural, y abarca los 12 meses posteriores a la misma. Este periodo también conocido como “la transición de la menopausia”, puede durar 6 años o incluso más.

La **posmenopausia** se refiere a todos los años que siguen a la menopausia.

CAMBIOS FÍSICOS Y SU IMPACTO EN LA SEXUALIDAD

Los signos físicos de la menopausia, comúnmente denominados cambios perimenopáusicos, suelen comenzar a los 40 años, aunque en algunas personas pueden iniciarse antes. Pero también muchas otras veces la menopausia natural no manifiesta ningún cambio físico notable durante la perimenopausia, excepto periodos menstruales irregulares que finalmente cesan cuando se alcanza la menopausia.

Sin embargo, hay ocasiones en las que los periodos menstruales irregulares de la perimenopausia van acompañados de sofocos, problemas para dormir y/o sequedad vaginal. Estos síntomas pueden afectar la calidad de vida y la función sexual, tanto de la mujer como de su pareja, es por eso que la **Dra. Sánchez-Dehesa** enfatiza la

La Dra. Sánchez-Dehesa, arroja luz sobre este periodo de cambios físicos y emocionales y ofrece consejos para mantener una vida sexual saludable durante esta etapa vital

www.ginecologotoledo.com



Dra. Marta Sánchez-Dehesa

La Dra. Sánchez-Dehesa es una prestigiosa especialista en Ginecología y Obstetricia, y una de las mayores expertas del país en Reproducción Asistida. Ha creado una unidad de menopausia en el Hospital HM IMI de Toledo y otra de medicina ortomolecular.

La Dra. Marta Sánchez-Dehesa advierte sobre los mitos que rodean a la menopausia. Algunas mujeres creen que el adelgazamiento del cabello o el aumento de la cintura son signos inequívocos de la llegada de la menopausia, pero no siempre es cierto

necesidad de utilizar lubricantes vaginales y cremas hidratantes para minimizar el dolor y promover el placer en las relaciones sexuales. Es importante destacar que muchos de estos cambios no se deben exclusivamente a la menopausia, sino que la mayoría resultan de la combinación de los efectos de este periodo y el propio envejecimiento, mientras que algunos se deben únicamente al envejecimiento.

DESMITIFICANDO LA MENOPAUSIA

La Dra. Marta Sánchez-Dehesa advierte sobre los mitos que rodean a la menopausia. Algunas mujeres creen que el adelgazamiento del cabello o el aumento de la cintura son signos inequívocos de la llegada de la menopausia, pero no siempre es cierto. Muchas de las variaciones de las que venimos hablando en este contexto no son provocados únicamente por la me-

nopausia, si no que se deben a la combinación de ésta y el proceso de envejecimiento. “En la medida de lo posible, hemos intentado dilucidar en qué medida la menopausia y el envejecimiento contribuyen a los cambios de la mediana edad aquí comentados”, explica la doctora.

En definitiva, la menopausia es una etapa natural en la vida de las mujeres que puede afectar su bienestar sexual. Sin embargo, con una comprensión adecuada de los cambios que se producen y las medidas de cuidado apropiadas, es posible mantener una vida sexual saludables y placentera durante este proceso por el que pasa el cuerpo.

Si tienes más dudas o quieres más información sobre este tema o cualquier otro que tenga que ver con salud ginecológica puedes pedir una cita en la consulta de la Dra. Marta Sánchez – Dehesa en www.ginecologotoledo.com

