

# ¿Qué es la Menopausia?

Si tienes ansias, estás preocupada o tal vez curiosa cuando piensas en la menopausia, no eres la única. Todas las mujeres pasan por esta etapa en la vida. Estarás más preparada si sabes más sobre ella.

La menopausia marca un gran cambio en tu cuerpo. Es cuando dejas de tener menstruaciones, porque tus ovarios ya no producen suficientes hormonas de estrógeno y progesterona necesarias para la reproducción.

Te encuentras en la menopausia cuando no has tenido una menstruación o sangrado por 12 meses seguidos.

Muchas mujeres llegan a la menopausia alrededor de los 51 años. Pero cada mujer es distinta. Puedes llegar a la menopausia antes o después.

En los años previos a la menopausia, fluctuarán mucho tus niveles hormonales. Este periodo de transición se conoce como perimenopausia. Puede durar de 2 a 8 años.

Durante la perimenopausia, los cambios hormonales pueden provocar varios síntomas. Puedes tener menstruaciones irregulares. Tal vez tu regla dure más tiempo, sea más ligera, más pesada, y que ocurra con más o menos frecuencia.

Tal vez también tengas: Bochornos; Problemas para dormir como sudor durante la noche o insomnio; Sequedad vaginal, lo que puede provocar dolor durante el sexo; Cambios de estado de ánimo; Menos interés en el sexo; Problemas de memoria; Y otros cambios en el cuerpo, como adelgazamiento de cabello y de piel o aumento de peso.

Estos síntomas comunes pueden ser leves o intensos. Será una experiencia única para ti. Si te molestaran tales síntomas, puedes hacer muchas cosas para sentirte mejor. Por ejemplo, si te vistes en capas para aliviar los bochornos. Respiraciones profundas pueden mejorar tu estado de ánimo y el sueño.

Tu médico puede sugerir otros cambios de estilo de vida y tratamientos, como medicinas, que pueden ser también útiles. Juntos podrán determinar lo que es mejor para ti al iniciar tu siguiente etapa de vida.