

10 MITOS SOBRE LA MENOPAUSIA

1. La menopausia es una enfermedad:

No es una enfermedad, es un momento de la vida de la mujer caracterizado por el cese de la menstruación, y que inicia una etapa de la vida que se conoce como climaterio. A pesar de no ser una enfermedad, provoca, en la mayoría de las mujeres, síntomas molestos que alteran la dinámica social y laboral.

2. La menopausia engorda:

Aunque durante la menopausia es más fácil aumentar de peso, se puede evitar. Los desequilibrios hormonales que se producen durante la menopausia, afectan al almacenamiento de grasa, especialmente alrededor de la cintura, las caderas y los muslos. Pero con una dieta equilibrada y adecuada y con ejercicio físico regular este aumento de peso se puede controlar.

3. El primer síntoma de la menopausia son los sofocos

Aunque los sofocos son uno de los síntomas más característicos de la menopausia **no tienen porque ser los primeros en aparecer.**

Podrían aparecer primeros otros signos como cansancio, ansiedad, periodos menstruales irregulares, pérdida de cabello, ausencia de periodos menstruales, aumento de peso, cambios de humor, depresión, ansiedad....

4. El deseo sexual disminuye con la menopausia

Esto no es del todo cierto. La disminución del interés en la actividad sexual es a menudo un signo de desequilibrio hormonal. Esto puede causar síntomas tanto físicos como emocionales y pueden afectar a la vida sexual de la mujer, aunque no siempre.

5. No existe producción de estrógenos después de la menopausia

La presencia de estas hormonas no desaparece por completo, el cuerpo de la mujer todavía las produce aunque en cantidades más pequeñas.



6. Si la primera regla apareció tarde la menopausia también llegará más tarde

La edad de la menopausia no se relaciona con la de la menarquia (primera regla). Sí tiene cierta correlación sin embargo, con la edad a la que ha aparecido la menopausia en familiares cercanas (madre, hermanas) aunque tampoco absoluta.

7. La menopausia sólo causa síntomas físicos

Con la llegada de la menopausia muchas mujeres experimentan **cambios en sus emociones**, en la **memoria** y en la **capacidad de concentración**. Los cambios en los niveles de hormonas también pueden causar **cambios de humor, aumento de la irritabilidad y mal humor**.

8. Durante la perimenopausia no se puede producir un embarazo

Las mujeres perimenopáusicas no están totalmente protegidas de un embarazo no deseado hasta que llegan a la menopausia (1 año después de su último periodo), por lo que aquellas que **no quieren quedarse embarazadas** deben elegir un **método anticonceptivo**.

9. Todas las mujeres desarrollan síntomas durante la menopausia

No, hay un 25 por ciento de las mujeres que apenas desarrollan síntomas. Por contra, un 75 por ciento restante de las féminas sí los tienen. Es lo que se denomina el síndrome climatérico que se caracteriza principalmente por la aparición de sofocos-aunque hay otros síntomas-que pueden resultar muy molestos.

10. La TH provoca cáncer de mama

La etiología del cáncer de mama es multifactorial.

La THM con estrógenos y progesterona (hormona para proteger el endometrio en las mujeres con útero) puede aumentar ligerísimamente el riesgo de que se le descubra (no sabemos si padecerlo) un cáncer de mama después de más de 5 años de uso. El uso de THM sólo con estrógenos (la hormona que mejorará la calidad de vida de las mujeres con sofocos intensos) no sólo no aumenta el riesgo de padecer un cáncer de mama, sino que lo disminuye. En mujeres con menopausia precoz, el necesario uso de THM no aumenta el riesgo de ser diagnosticada de cáncer de mama.