

### Esas chicas de 52

¡Sí, no es una errata! Tienes 52 años y te encuentras muy bien, te has cuidado siempre, has hecho ejercicio, te has preocupado de no tomar el sol en exceso, has vigilado tu peso y si te has visto alguna arruga de más has recurrido a tus pequeños "secretos de belleza".

Sin embargo, de pronto te cuesta un horror perder esos 2 kilos que cogiste en Navidades, te entran calores repentinos, y el abanico, que antes sólo utilizabas los días de calor sofocante ahora no puedes prescindir de él.

Además, duermes peor, estás más irritable y oyes ese terrible comentario de tus hijos: "¡Mamá, parece que estás menopaúsica!"



“Soy **Eva**, tengo 52 años y molestias por la #Menopausia.

### Sólo un cambio fisiológico normal

Pues sí, a esa edad es lo lógico, aunque puede ocurrir antes o después. La menopausia se produce por el cese de la función ovárica. Cuando ocurre a la edad correcta, no puede considerarse como una enfermedad, sino como un cambio fisiológico y evolutivo, por lo tanto, normal en la vida de la mujer, y todos los síntomas que has leído anteriormente, más el cese de la menstruación durante meses seguidos pueden ser indicativos de que la menopausia está rondandote. La menopausia se considera instaurada tras el cese de la menstruación por 12 meses.

### ¿Ha venido para quedarse?

Todas las mujeres pasan por la menopausia, pero no todas sufren los mismos síntomas ni con la misma intensidad. De hecho, un 15% de las mujeres no sufre ninguna molestia. Si es así, ¡estás de enhorabuena!

Se puede considerar que la menopausia se ha instaurado cuando la regla te falta 12 meses seguidos. A partir de ese momento, debido a la falta de estrógenos, puedes sentir alteraciones adicionales a las anteriores, por ejemplo, sequedad vaginal. Esto podría afectar a tu vida sexual, ya que las relaciones sexuales pueden ser dolorosas. También puede aparecer incontinencia urinaria al hacer algún esfuerzo (estornudos, risa fuerte) pues el perineo pierde elasticidad.

### Puedes mitigar los cambios

Para paliar estos síntomas existen diversos tratamientos eficaces y seguros que nuestros ginecólogos en HC Marbella podrán recomendarte y prescribirte de acuerdo a tus características.

Uno de los métodos más recomendados por los especialistas para sobrellevar esta etapa es la Terapia Hormonal Sustitutiva (THS), cuyo consumo no es en absoluto perjudicial mientras se haga en el momento y tiempo adecuado. Antes de iniciarla es importante que sepas que ésta debe ser específica para tu caso y que conozcas bien sus ventajas y riesgos, todo lo cual te será explicado en detalle por nuestros especialistas.

### Debes saber:

- ➔ La información y los hábitos saludables (dieta, ejercicio, sueño) son siempre la mejor base para vivir y superar esta etapa positivamente.
- ➔ La Terapia Hormonal Sustitutiva, supervisada por tu ginecólogo, además de mejorar los síntomas característicos del climaterio, como los sofocos, disminución de libido, insomnio, ansiedad e incluso depresión, es efectiva en la prevención de la pérdida ósea y mejora la salud cardiovascular.
- ➔ La soja no es un compuesto milagroso y su eficacia es muy limitada para los síntomas de la menopausia.
- ➔ Existe una nueva solución para algunos de los síntomas que provoca la menopausia como son la sequedad vaginal, la incontinencia, etc.... el láser CO2.