



WomensHealth.gov

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

Perimenopausia

P: ¿Qué es la perimenopausia?

R: Es la etapa previa a la menopausia (cuando no ha tenido períodos menstruales durante doce meses.) Durante la perimenopausia, su cuerpo comienza a producir menos cantidades de ciertas hormonas (estrógeno y progesterona), y comienza a perder la capacidad de embarazarse.

P: ¿Cuánto dura la perimenopausia?

R: Varía. Las mujeres pasan normalmente por la menopausia entre las edades de 45 y 55 años. Muchas mujeres experimentan la menopausia alrededor de los 51 años. Sin embargo, la perimenopausia puede comenzar incluso desde los 35 años de edad. Puede durar unos cuantos meses o varios años. No hay manera de decir por adelantado cuánto tiempo durará. Me he sentido deprimida anteriormente.

P: ¿Esto me afectará cuando comience a tener la perimenopausia?

R: Es posible. Los investigadores están estudiando como la depresión afecta el comienzo de la perimenopausia. Si su perimenopausia comienza prematuramente, los investigadores no saben si usted alcanzará la menopausia más rápido que otras mujeres o si simplemente su perimenopausia durará más tiempo.

P: ¿Qué debo esperar mientras paso por mi perimenopausia?

- R:** Algunas mujeres tienen síntomas durante esta etapa que pueden ser difíciles. Estos síntomas incluyen:
- cambios en su ciclo menstrual (períodos más largos o cortos, períodos más abundantes o ligeros, o falta de períodos.)
 - bochornos (brotes repentinos de calor, de su pecho a su cabeza)
 - sudoraciones nocturnas (bochornos que suceden mientras duerme)
 - resequedad vaginal
 - problemas para dormir
 - cambios en los estados de ánimo (cambios de humor, depresión, irritabilidad)
 - dolor durante la relación sexual
 - aumento en el número de infecciones urinarias
 - incontinencia urinaria
 - pérdida de interés en el sexo
 - aumento de la grasa corporal alrededor de su cintura
 - problemas de concentración y la memoria No comprendo por qué me dan bochornos.

P: ¿Puede decirme qué le pasa a mi cuerpo?

R: No sabemos exactamente qué es lo que causan los bochornos. Podría tratarse de una reducción del estrógeno o cambios en los niveles de otra hormona. Esto afecta la parte de su cerebro que regula



WomensHealth.gov

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

la temperatura de su cuerpo. Durante un episodio de bochornos, usted siente un brote repentino de calor que se mueve de su pecho a su cabeza. Su piel puede enrojecerse, y es posible que sude. Los bochornos son causados en ocasiones por cosas como el agua caliente, comer alimentos calientes o picantes o beber alcohol o café. Trate de evitar estas cosas si descubre que desencadenan los bochornos. Últimamente me he sentido muy emocional.

P: ¿Esto se debe a los cambios en la producción de hormonas de mi cuerpo?

R: Los cambios en su estado de ánimo podrían ser causados por muchos factores. Algunos estudiosos creen que la disminución de estrógeno desencadena cambios en su cerebro, ocasionando depresión. Algunos más piensan que su depresión, irritabilidad y ansiedad son influencia de otros síntomas que está padeciendo, como problemas para dormir, bochornos, sudoraciones nocturnas y fatiga, en lugar de los cambios hormonales. O, podría ser una combinación de los síntomas y los cambios hormonales. Otras cosas que podrían causar depresión o ansiedad incluyen:

- haber sufrido de depresión
- sentimientos negativos sobre la menopausia y el envejecimiento
- aumento del estrés
- experimentar síntomas severas de la menopausia
- fumar
- ser físicamente inactiva

- no ser feliz en su relación o no tener una relación
- no tener trabajo
- no tener suficiente dinero
- una baja autoestima (cómo se siente acerca de si misma)
- no tener el apoyo social que necesita
- lamentarse por ya no poder tener hijos

P: ¿Qué puedo hacer para prevenir o aliviar los síntomas de la perimenopausia?

- R:**
- Mantenga un diario durante algunos meses y anote sus síntomas, como los bochornos, las sudoraciones nocturnas y los cambios en el estado de ánimo. Esto le puede ayudar a reconocer los cambios por los que está pasando.
 - Anote la fecha de sus ciclos menstruales, notando si tiene un período abundante, normal o ligero.
 - Busque una actividad física que disfrute hacer.
 - Si fuma, deje de hacerlo. Para recibir ayuda visite A Breath of Fresh Air!
 - Mantenga su índice de masa corporal (IMC) en niveles normales. Descubra su IMC yendo a www.nhlbisupport.com/bmi/bmicalc.htm.
 - Hable con sus amigas que se encuentren en su perimenopausia o menopausia. ¡Lo más probable es que estén pasando por lo mismo que usted!
 - Realice una nueva actividad – sea voluntaria o tome una clase.



WomensHealth.gov

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

- Use un lubricante vaginal para la resequeidad y el dolor durante la relación sexual.
- Vístase con prendas superpuestas.
- Trate de averiguar si ciertos desencadenantes causan bochornos, como los alimentos picantes o salir al calor. Evite estas cosas.
- Hable con su proveedor de cuidado médico (PCM) si se siente deprimida o si tiene alguna otra pregunta sobre la manera de aliviar sus síntomas. Ahora mismo estoy pasando por la perimenopausia. Mi período es muy abundante y sangro después de tener relaciones sexuales.

P: ¿Esto es normal?

R: Los períodos irregulares son comunes y normales durante la perimenopausia, pero no todos los cambios en el sangrado son producto de la perimenopausia o la menopausia. Otras cosas pueden causar un sangrado anormal. Hable con su PCM si:

- el sangrado es muy abundante o sangra con coágulos

- el sangrado dura más de 7 días
- tiene manchas o sangra entre períodos
- sangra de la vagina después de la relación sexual

P: ¿Puedo embarazarme mientras estoy en la perimenopausia?

R: Sí. Si sigue teniendo períodos, usted puede embarazarse. Hable con su PCM sobre sus opciones de control natal. No olvide que los métodos anticonceptivos como las píldoras anticonceptivas, inyecciones, implantes o diafragmas no le protegen contra las ETS o el VIH. Si usa alguno de estos métodos, asegúrese también de usar un condón de látex o barrera dental (para el sexo oral) correctamente cada vez que tenga relaciones sexuales. Tenga en cuenta que los condones no proporcionan una protección total contra las ETS y el VIH; la única protección segura es la abstinencia (no tener relaciones sexuales de ningún tipo.) Pero el uso adecuado y consistente de los condones de látex y otros métodos de barrera pueden ayudar a protegerse de las ETS. ■



WomensHealth.gov

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

Para obtener más información...

Puede obtener más información acerca de la perimenopausia comunicándose con el Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer al 1-800-994-9662 ó las organizaciones siguientes: Dirección en Internet de la Agencia para la Investigación y Calidad del Cuidado Médico: www.ahrq.gov

Centro Nacional para Medicina Complementaria y Alternativa

Dirección en Internet:

www.nccam.nih.gov

Publicación: <http://www.nhlbi.nih.gov/health/hearttruth/>

Administración de Alimentos y Fármacos (FDA por sus siglas en inglés)

Oficina para la Salud de la Mujer

Dirección en Internet:

www.fda.gov/womens/menopause

Instituto Nacional del Cáncer

Teléfono: (800) 332-8615

Dirección en Internet:

<http://cis.nci.nih.gov/> Instituto

Nacional para la Tercera Edad

Teléfono: (800) 222-2225, (800) 222-4225 (TTY)

Dirección en Internet:

<http://www.nih.gov/nia/>

Colegio Norteamericano de Obstetras y Ginecólogos

Teléfono: (800) 762-2264

Dirección en Internet:

<http://www.acog.org/>

Instituto Melpomene

Teléfono: (651) 642-1951

Dirección en Internet:

<http://www.melpomene.org/>

Fundación Nacional para la Osteoporosis

Teléfono: (202) 223-2226

Dirección en Internet:

<http://www.nof.org/>

Sociedad Norteamericana para la Menopausia

Teléfono: (440) 442-7550

Dirección en Internet:

<http://www.menopause.org/>

The Hormone Foundation

Teléfono: (800) 467-6663

Dirección en Internet:

<http://www.hormone.org/>

Septiembre de 2003