

Todo sobre menopausia y perimenopausia



GINECO
ESTÉTICA
Dra. MaryoryGómez

Tabla de Contenidos

¿Qué es la menopausia?	3
¿Qué es la perimenopausia?	3
¿Cuáles son los riesgos asociados?.....	4
¿Se puede impedir la menopausia?	4
¿Qué puedo hacer en casa al respecto?	5
¿Existen terapias médicas que puedan ayudar?	5
¿Cuáles terapias médicas pueden ayudar?.....	6
Ozonoterapia.....	6
Terapia láser.....	6
HIFEM (Silla Aurora)	7
Terapia hormonal con hormonas bioidénticas.....	8
Conclusión	9
Dra. Maryory Gómez.....	9

Todo sobre menopausia y perimenopausia

A medida que pasan los años, nuestro cuerpo experimenta cambios naturales que pueden ser acelerados por factores internos y externos. Fisiológicamente, el cuerpo humano crece y se desarrolla hasta alrededor de los 28 años, momento en el que tiene una mayor capacidad de adaptación a su entorno y condiciones físicas, metabólicas, hormonales, neurológicas, sexuales y laborales óptimas para cumplir su papel en la vida. Después de esta etapa, el cuerpo comienza a envejecer a un ritmo anual de aproximadamente 1% a 2%, acelerándose drásticamente alrededor de los 49 años con el inicio de la menopausia.

¿Qué es la menopausia?

La menopausia es el proceso natural en la vida de una mujer en el cual los ovarios dejan de producir óvulos y se produce una disminución de la producción de hormonas sexuales femeninas como el estrógeno y la progesterona. Cuando ocurre la ausencia de menstruación y esta dura más de un año, se habla de menopausia. Este proceso suele ocurrir entre los 49 y 55 años de edad, aunque puede ocurrir antes o después.

¿Qué es la perimenopausia?

La perimenopausia es el período de transición previo a la menopausia, durante el cual los ovarios empiezan a disminuir la producción de hormonas sexuales femeninas. Este período puede durar varios años y se produce generalmente en la década de los 40, pero puede empezar antes.

Es importante tener en cuenta que durante la perimenopausia, la mujer todavía puede quedar embarazada, aunque la posibilidad es menor debido a la disminución de la producción de hormonas. Por lo tanto, se recomienda que las mujeres que no deseen quedar embarazadas utilicen métodos anticonceptivos durante la perimenopausia.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas asociados a la perimenopausia y menopausia incluyen:

- Sofocos o escalofríos
- Problemas para dormir
- Cambios del estado de ánimo
- Disminución o pérdida de la libido o deseo sexual.
- Pérdidas de orina
- Sequedad vaginal
- Infecciones urinarias a repetición
- Aumento de peso y metabolismo lento
- Afinamiento del cabello y piel seca
- Cambios en los niveles de colesterol
- Períodos menstruales irregulares
- Ausencia de menstruación
- Pérdida de volumen en los senos

¿Cuáles son los riesgos asociados?

Puede haber un aumento del riesgo de ciertas condiciones médicas, como la osteoporosis y las enfermedades cardiovasculares además del síndrome genitourinario el cual comprende la sequedad vaginal y las infecciones urinarias recurrentes.

¿Se puede impedir la menopausia?

Lamentablemente la menopausia es un proceso natural e inevitable en la vida de una mujer, este proceso es parte del envejecimiento y afecta a todas las mujeres en algún momento de sus vidas.

Sin embargo, es posible retrasar la menopausia, aliviar los síntomas y prevenir ciertas enfermedades asociadas como la osteoporosis, las enfermedades cardiovasculares y el síndrome genitourinario.

¿Qué puedo hacer en casa al respecto?

Para prevenir la aceleración del envejecimiento y promover una vida plena, es fundamental mantener hábitos saludables. Esto incluye dormir bien, no fumar, hacer ejercicio regularmente, reservar tiempo para el ocio, manejar las emociones y el estrés, seguir una dieta saludable y mantener una vida social activa..

¿Existen terapias médicas que puedan ayudar?

Afortunadamente existen varias terapias que si son administradas correctamente por un profesional, pueden ayudarte mejorar tu salud y calidad de vida en estos aspectos:

- Mejorar los síntomas de sofocos o escalofríos
- Mejorar tu vida íntima
- Ayudar a prevenir el envejecimiento prematuro
- Aumentar tu niveles de energía
- Control de peso y grasa corporal
- Disminuir las infecciones urinarias a repetición
- Mejorar niveles de concentración y memoria
- Ayudar a prevenir osteoporosis

Afrontar los cambios provocados por la edad y llevar una vida plena que te permita disfrutar al máximo es posible.

¿Cuáles terapias médicas pueden ayudar?

Antes que nada es importante mencionar que no todas las terapias son efectivas o recomendables en todos los casos y es necesaria la evaluación previa de un profesional calificado que pueda prescribirte la terapia o combinación de terapias que más se ajusten a tu cuerpo y a tus necesidades.

Las terapias se dividen en hormonales y no hormonales, entre las terapias no hormonales se encuentran:

Ozonoterapia.

La ozonoterapia es una de las terapias antienvjecimiento más utilizadas. Cuando se utiliza ozono con fines medicinales, se obtiene una mezcla de ozono y oxígeno a partir de oxígeno médico mediante una débil descarga eléctrica generada por un dispositivo médico llamado generador de ozono. El ozono es una molécula altamente oxidante que interactúa con las moléculas del cuerpo, incluyendo lípidos, proteínas, carbohidratos y ácidos nucleicos.

Principales beneficios:

- Mejora de la entrega de oxígeno
- Activación del sistema inmune
- Liberación de factores de crecimiento, eritrocitos súper dotados y células madres
- Regulación de enzimas antioxidantes.

Terapia láser

La terapia láser se refiere a un tratamiento no invasivo que utiliza un láser para estimular la producción de colágeno en la vagina y la vulva, lo que puede aliviar algunos de los síntomas relacionados con la perimenopausia y menopausia:

- Sequedad vaginal
- Picazón
- Dolor durante las relaciones sexuales.
- Incontinencia urinaria leve a moderada
- Infecciones urinarias a repetición producto del descenso de la vejiga.

La terapia láser vaginal funciona mediante la aplicación de pulsos de luz láser en la vagina para estimular la producción de colágeno lo que puede ayudar a mejorar la elasticidad y la hidratación de los tejidos vaginales.

La terapia láser vaginal es un tratamiento rápido y sin dolor que se puede realizar en una clínica en unos pocos minutos, generalmente se requieren varias sesiones para obtener los mejores resultados.

HIFEM (Silla Aurora)

HIFEM es un acrónimo que significa “High-Intensity Focused Electromagnetic” (Electromagnética de alta intensidad enfocada), y se refiere a una tecnología de tratamiento que se utiliza para fortalecer los músculos del suelo pélvico. Se utiliza comúnmente para tratar la incontinencia urinaria en mujeres, lo que puede ser un síntoma asociado con la menopausia.

Principales beneficios:

- Ayuda a guiar y fortalecer los músculos del suelo pélvico de manera más rápida y efectiva.
- Alivia y previene la incontinencia urinaria leve a moderada
- Ayuda a tratar las infecciones urinarias a repetición producto del descenso de la vejiga.

Es importante hablar con un profesional de la salud antes de considerar cualquier tratamiento para los síntomas de la menopausia, incluidos los tratamientos no hormonales. Tu especialista puede recomendarte un plan de tratamiento específico y evaluar los posibles riesgos y beneficios potenciales.

Terapia hormonal con hormonas bioidénticas

Al hablar de terapia hormonal para tratar los síntomas de la perimenopausia y menopausia, lo que se busca es reponer los niveles hormonales que pueden disminuir debido a ciertas circunstancias, no se trata proporcionar hormonas adicionales al cuerpo.

Estos tratamientos buscan equilibrar los niveles hormonales para aliviar los síntomas relacionados con la menopausia.

Las hormonas bioidénticas son hormonas diseñadas para ser químicamente idénticas a las hormonas producidas naturalmente en el cuerpo humano.

Las hormonas bioidénticas pueden ser prescritas por un especialista y administradas en varias formas, siendo una de las más efectivas la presentación en forma de pellets, los cuales liberan las hormonas de forma controlada durante varios meses sin necesidad de intervención de la paciente.

Entre los principales beneficios de la terapia hormonal podemos citar:

- Mejora el rendimiento sexual.
- Tiene efectos antienvjecimiento.
- Aumenta la respuesta ante la dieta y el ejercicio.
- Mejora los síntomas de la menopausia
- Aumenta el nivel de energía
- Estabiliza y mejora el sueño
- Ayuda a la pérdida de peso
- Disminuye la grasa corporal
- Aumenta la densidad ósea
- Mejora la memoria y concentración

Es importante hablar con tu ginecólogo antes de considerar cualquier tratamiento hormonal para la menopausia, este puede recomendarte la terapia hormonal que mejor se ajuste a tus necesidades y evaluar contigo los riesgos y beneficios potenciales de cualquier tratamiento propuesto.

Conclusión

La menopausia es un proceso natural de la vida, los síntomas asociados con la menopausia pueden ser tratados mediante cambios en el estilo de vida y mediante terapias médicas prescritas y controladas por un profesional.

Cada mujer elige cómo llevar su proceso, pero ten en cuenta que los tiempos han cambiado y ya no es necesario soportar en silencio, está en tus manos tomar el control de la situación.





Dra. Maryory Gómez

Especialista en Ginecología y Obstetricia

Cuenta con amplia experiencia en el área de la ginecología estética y medicina regenerativa, lo que le ha hecho merecedora de múltiples reconocimientos internacionales.

A través de su academia ha capacitado a cientos de especialistas de toda Latinoamérica en el área de ginecología estética y funcional y medicina regenerativa.

Tiene su consultorio en el Centro Clínico Guerra Méndez, Valencia 2001, Carabobo, Venezuela.

Más Información

