

## Menopausia: mitos y realidades

### Menopause: myths and realities

Con el aumento de la esperanza de vida, en la época actual, vivir hasta los 70 años y más allá es algo cotidiano, lo que ha condicionado un aumento del número de mujeres que llegan a la menopausia y de los años que viven como posmenopáusicas (período de la vida de la mujer que se extiende desde un año después de la menopausia hasta el final de su vida). Si tomamos en cuenta que la menopausia se produce alrededor de los 50 años, la mujer se pasa casi la tercera parte de su vida como posmenopáusicas.

Estrictamente hablando la menopausia se define como el cese permanente de la menstruación y el diagnóstico se establece después de 12 meses consecutivos de amenorrea. Para la mayoría de las mujeres el proceso comienza gradualmente de 2 a 5 años antes del último período menstrual.

Aunque es un proceso natural, muchos mitos y controversias rodean al tema de la menopausia, los cuales a menudo son causa de angustia y temor injustificado; no pocas mujeres consideran que es una enfermedad y el principio del fin de su vida, principalmente cuando la identidad de la mujer se visualiza solamente en función de su papel reproductivo.

Muchos de estos mitos tienen un fondo verdadero, en tanto que otros son absolutamente falsos. La misma definición del tema es motivo

de controversia y lo podemos considerar como uno de los mitos más frecuentes:

**La menopausia es una enfermedad:** no es una enfermedad, es un estado natural inevitable en la vida de la mujer, que lleva al fin de la función reproductora y se debe a la pérdida de los folículos de los ovarios.

**La menopausia es igual para todas las mujeres:** es indudable que todas las mujeres tarde o temprano llegarán a esta etapa, pero la frecuencia y variedad con la que se presentan los síntomas es diferente en cada mujer.

**La menopausia se produce cuando han desaparecido todos los folículos del ovario:** en los humanos, los ovarios adquieren el total de los folículos durante la vida fetal. Luego, el número disminuye gradualmente de millones a miles por un fenómeno de atresia. Así, el número no alcanza para mantener los ciclos menstruales y se produce la menopausia. Hay estudios que demuestran que ésta se produce cuando el número de folículos es alrededor de mil. La edad en que se produce la menopausia depende de la reserva de folículos determinada en el período fetal y de la tasa de declinación folicular.

**Si la menstruación fue a edad temprana, la menopausia también lo será:** gran número de

estudios efectuados en diferentes países demuestran que no hay correlación entre la edad de la menarquia y la edad de la menopausia; así mismo, no se ha encontrado asociación con la raza y la talla. Sin embargo, existen numerosos reportes que relacionan una menopausia más temprana con el tabaquismo, con vivir en lugares elevados, con la desnutrición, el peso bajo y la alimentación vegetariana. Otras publicaciones indican que la menopausia tardía se asocia con la multiparidad y con el consumo de alcohol. La mayoría de los estudios demuestran que la edad de la menopausia no ha cambiado desde los tiempos de los griegos, o bien estos cambios han sido mínimos.

**La edad de la menopausia tiene influencia genética:** varios estudios clínicos sugieren que madres e hijas tienden a presentar la menopausia a la misma edad.

**Las mujeres engordan en la menopausia:** los cambios metabólicos y hormonales que se producen antes y después de la menopausia pueden producir redistribución de la grasa corporal y aumento de peso. Sin embargo, cada vez es más frecuente que las mujeres lleven un estilo de vida

saludable, con dietas adecuadas y la práctica de ejercicio físico o un deporte, lo que minimiza estos cambios.

**Después de la menopausia los ovarios se atrofian, se marchitan y dejan de producir hormonas:** contrariamente a la creencia popular los ovarios no se marchitan ni dejan de funcionar, aunque efectivamente se atrofian y se hacen más pequeños, pero esta reducción de volumen es a expensas, principalmente, de la teca, que es la parte exterior donde los óvulos crecen y se desarrollan, persistiendo la capa interna conocida como estroma, la cual se hace activa en esta etapa de la vida de la mujer. La producción de estrógenos y progesterona disminuye notablemente pero en el ovario posmenopáusico aún persiste la capacidad de producir otros esteroides, específicamente andrógenos.

Dra. Thelma Elena Canto-Cetina  
Responsable del Laboratorio de  
Biología de la Reproducción  
Centro de Investigaciones Regionales  
Dr. Hideyo Noguchi  
Universidad Autónoma de Yucatán