Grupo de menstruación consciente

Sexta sesión "Menopausia"

La menopausia es definida como el cese permanente de la menstruación durante un año consecutivo a causa de que los ovarios ya no producen más óvulos. Esto última tiene como consecuencia una disminución de la producción de las hormonas sexuales femeninas (conocidas como estrógenos y progesterona). La menopausia suele darse entre los 45 y los 55 años. Si la menopausia se da antes de los 40 años se considera menopausia precoz, ésta puede ser producida por alguna intervención quirúrgica o de manera natural.

Aunque este fenómeno puede llegar a provocar algunas molestias no se considera una enfermedad, sino que se trata de una etapa en la vida de las mujeres en la que se llevan a cabo una serie de cambios físicos y emocionales.

Antes y después de la menopausia distinguimos dos etapas:

- **Perimenopausia:** comienza justo antes de iniciar la menopausia, es la etapa en la que los ciclos menstruales empiezan a ser diferentes e irregulares (por ejemplo: duran más o menos días, sangrado más o menos abundante, etc.). Esta etapa finaliza cuando tiene lugar el último periodo menstrual.
- **Posmenopausia:** es la etapa posterior a la menopausia tras haber superado algunos de los cambios pertinentes.

Durante la menopausia es habitual la aparición de numerosos síntomas que pueden durar meses o, en algunos casos, años. No todas las mujeres padecen estos síntomas, ni les afectan de la misma manera estos cambios emocionales y físicos. Algunas no tendrán ningún síntoma o, si los tienen, son escasos, sin embargo, otras pueden padecerlos de manera intensa y duradera. Algunos de estos síntomas son los siguientes:

- Sofocos
- Insomnio
- Osteoporosis
- Estado de ánimo alterado
- Cambios en la vida sexual
- Periodos irregulares
- Cambios físicos

El término que engloba al periodo de tiempo anterior y durante a la menopausia es conocido como climaterio. Es lo que conocemos como la perimenopausia y la menopausia, es decir, el paso del periodo fértil al reposo ovárico. Su duración suele ser de 5 a 15 años. Es preciso indicar que, a pesar de que las posibilidades son bajas, durante el climaterio aún existe riesgo de quedar embaraza.

Cafés Feministas Almería