FOTO:CORTESIA

La menopausia un ciclo natural

MC
WH

La menopausia es el momento que marca el final de los ciclos menstruales. Se diagnostica después de que transcurren doce meses sin que tengas un período menstrual.

La menopausia puede producirse entre los 40 y 50 años, pero la edad promedio es a los 51 años en los Estados Unidos.

La menopausia es un proceso biológico natural. Sin embargo, los síntomas físicos, como los sofocos y los síntomas emocionales de la menopausia, pueden alterar el sueño, disminuir la energía o afectar la salud emocional.

Hay muchos tratamientos eficaces disponibles: desde ajustes en el estilo de vida hasta terapia hormonal.

Síntomas

En los meses o años conducentes a la menopausia (perimenopausia), es posible que experimentes estos signos y síntomas:

- Períodos menstruales irregulares
- Sequedad vaginal
- Sofocos
- Escalofríos
- Sudores nocturnos
- Problemas de sueño
- Cambios en el estado de ánimo
- Aumento de peso y metabolismo lento
- Afinamiento del cabello y piel seca
- Pérdida de volumen en los senos

Los signos y síntomas, incluidos los cambios en la menstruación, pueden variar entre mujeres. Lo más probable es que experimentes algunas irregularidades en los períodos menstruales antes de que se corten.

No menstruar algún mes durante la perimenopausia es frecuente y esperable. Los períodos menstruales suelen saltarse un mes y regresar, o saltarse varios meses y luego comenzar ciclos mensuales nuevamente durante unos meses.

|| Pág. 2 SALUD

...La menopausia un ciclo natural

Los períodos también suelen tener ciclos más breves, por lo tanto, son más seguidos. Pese a los períodos menstruales irregulares, el embarazo es posible.

Si tuviste falta de un período menstrual y no estás segura de haber comenzado la transición menopáusica, considera hacerte una prueba de embarazo.

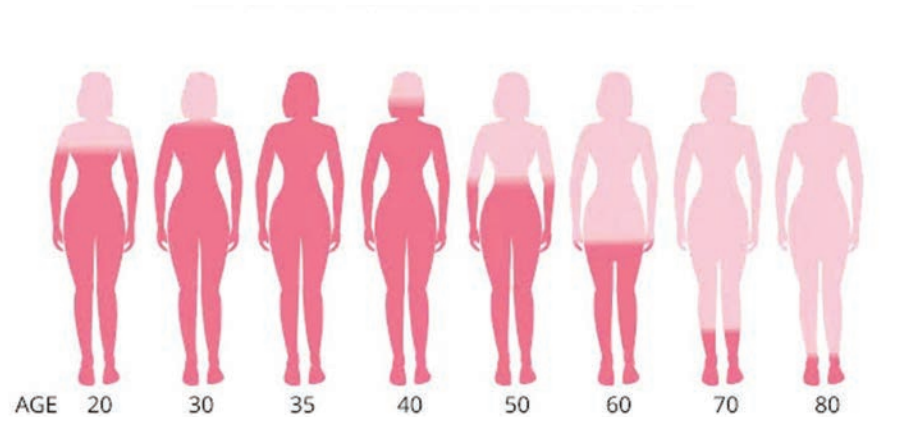

FOTO:CORTESIA

Cuándo debes consultar a un médico

Visita periódicamente a tu médico para el cuidado preventivo de tu salud y para ocuparte de toda inquietud de tipo médico. Sigue acudiendo a estas citas durante y después de la menopausia.

El cuidado preventivo de la salud a medida que envejeces consiste en realizar los exámenes de detección recomendados, como por ejemplo colonoscopia, mamografía y determinación del valor de los triglicéridos. El médico también podría recomendarte otros exámenes y pruebas, como por ejemplo exámenes de la glándula tiroides, si tus antecedentes lo justifican, y exámenes pélvicos y de las mamas.

Si tienes sangrado vaginal después de la menopausia, no dejes de consultar al médico.

Causas

La menopausia puede deberse a lo siguiente:

- El deterioro natural de las hormonas reproductivas. Al acercarte a los cuarenta años de edad, los ovarios comienzan a producir menos estrógeno y progesterona (las hormonas que regulan la menstruación), por lo que la fertilidad disminuye.

A los cuarenta años, los períodos menstruales pueden llegar a ser más largos o más cortos, más o menos intensos y más o menos frecuentes hasta que, al final, —en promedio, a los 51 años— dejas de tenerlos.

- Cirugía para extirpar los ovarios (ooforectomía). Los ovarios producen hormonas, como el estrógeno y la progesterona, que regulan el ciclo menstrual. La cirugía para extirpar los ovarios provoca la menopausia inmediata. Los períodos menstruales se detienen y es probable que tengas sofocos, así como otros signos y síntomas de la menopausia. Los signos y síntomas pueden ser graves, ya que estos cambios hormonales ocurren de forma abrupta en lugar de aparecer progresivamente durante varios años.

En general, la histerectomía (mediante la cual se extirpa el útero, pero no los ovarios), no provoca la menopausia de inmediato.

- A pesar de que ya no tienes períodos menstruales, los ovarios todavía liberan óvulos y siguen produciendo estrógeno y progesterona.
- Quimioterapia y radioterapia. Estas terapias contra el cáncer pueden inducir la menopausia, lo que provoca síntomas como sofocos durante el curso del tratamiento o poco después de este. La interrupción de la menstruación (y de la fertilidad) no siempre es permanente después de la quimioterapia, por lo que se recomienda seguir utilizando métodos anticonceptivos. La radioterapia solo afecta la función ovárica si la radiación se dirige a los ovarios. La radioterapia dirigida a otras partes del cuerpo, como el tejido mamario o la cabeza y el cuello, no afectará la función ovárica.
- Insuficiencia ovárica primaria. Cerca del 1 % de las mujeres experimenta la menopausia antes de los 40 años (menopausia prematura). La menopausia prematura puede ser el resultado de una insuficiencia ovárica prematura (cuando los ovarios no producen niveles normales de hormonas reproductivas) debido a factores genéticos o a una enfermedad autoinmunitaria. No obstante, en general, no se puede encontrar una causa de la menopausia prematura. A estas mujeres se les suele recomendar la terapia hormonal, al menos, hasta la edad normal de la menopausia con el fin de proteger el cerebro, el corazón y los huesos.
- Quimioterapia y radioterapia. Estas terapias contra el cáncer pueden inducir la menopausia, lo que provoca síntomas como sofocos durante el curso del tratamiento o poco después de este. La interrupción de la menstruación (y de la fertilidad) no siempre es permanente después de la quimioterapia, por lo que se recomienda seguir utilizando métodos anticonceptivos.
- La radioterapia solo afecta la función ovárica si la radiación se dirige a los ovarios. La radioterapia dirigida a otras partes del cuerpo, como el tejido mamario o la cabeza y el cuello, no afectará la función ovárica.

Complicaciones

Después de la menopausia, el riesgo de padecer ciertas enfermedades aumenta. Por ejemplo:

- Enfermedades cardíacas y de los vasos sanguíneos (cardiovasculares). Cuando los niveles de estrógeno disminuyen, aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.
- Osteoporosis. Este trastorno hace que los huesos se tornen débiles y quebradizos, lo que genera mayor riesgo de fracturas.
- Incontinencia urinaria. A medida que los tejidos de la vagina y de la uretra pierden elasticidad, es posible que experimentes una fuerte necesidad frecuente y repentina de orinar seguida de una pérdida involuntaria de orina (incontinencia urinaria por urgencia) o pérdida de orina al toser.

HOSAKA DENTAL
Del Doctor Erick Hosaka
Le Brinda Garantía y seguridad en esta época del COVID-19
Un Denstista que cuenta con la más alta tecnología para los diagnósticos y cuidado de sus dientes.

En las siguientes especialidades
• Exámenes y Limpiezas Dentales
• Curaciones
• Invisalign (ortodoncia invisible)
• Coronas y puentes
• Emergencias dentales
SE HABLA INGLÉS Y ESPAÑOL
Pida su cita llamando al
301 657 2225

TOTAL DENTAL CARE
Dentista Familiar y Cosmética
Dr. Linh Anthony Nguyen, D.D.S., P.C.

CORONAS, PUENTES, DENTADURAS, EXTRACCIONES, ROOT CANAL. IMPLANTES, COSMETICA DENTAL, TRATAMIENTO DE ENCIAS.
Abrimos hasta tarde los sábados y domingos.
ORTODONCIA: FRENILLOS PARA NIÑOS Y ADULTOS
SERVICIO DE EMERGENCIAS
Aceptamos la mayoría de seguros y Medicaid. Financiamiento a 12 meses sin intereses con crédito aprobado.
703-256-1183
5017-B Backlick Rd.
Annandale, VA 22003
PACIENTES NUEVOS
Limpieza
$60
Incluye: Exámen y consulta. Chequeo del cancer bucal 4 Rayos X (bitewing) Precio Regular $200. Sólo pago en efectivo. No válido con seguro para terceros.

¡Use la mascarilla!
¡Cuide su salud y la de su comunidad!
• Utilice la mascarilla al salir de su casa.
• Mantenga el distanciamiento social.
• Lávese las manos con frecuencia.
• No salga de su casa si está enfermo/a.
• Si lo necesita, hágase la prueba del COVID-19 y quédese en cuarentena.
El uso correcto de la mascarilla incluye:
• Tape la boca y la nariz completas, todo el tiempo.
• Lave la mascarilla con frecuencia (o reemplace si es desechable).
• No baje la mascarilla a la barbilla.
• Lávese las manos luego de tocar la mascarilla.
Más información en: https://coronavirus.dc.gov/
Un proyecto de Fiesta DC, Inc. | www.fiestadc.org | info@fiestadc.org | 202-390-2335
Mascarillas elaboradas a mano por la colectiva de mujeres de DC, Rayo de Esperanza. https://www.rayodeesperanzadc.com/