

Menopausia	
Definición	<p>La menopausia es el cese permanente de la menstruación y de la fertilidad. La menopausia ocurre porque, a medida que se envejece, los ovarios dejan de producir estrógenos y progesterona. Durante los años anteriores a la menopausia, la producción de estrógenos y progesterona comienza a disminuir y los periodos menstruales y la ovulación se producen con menos frecuencia. Finalmente, los periodos menstruales y la ovulación cesan de forma permanente y el embarazo ya no es posible de forma natural. El último periodo solo puede identificarse posteriormente, después de no haber tenido la menstruación durante al menos 1 año (las mujeres que no desean quedarse embarazadas deben utilizar un método anticonceptivo hasta 1 año después de su último periodo menstrual).</p>
Comentarios	<p>La perimenopausia es el periodo que comprende los años previos y el año posterior al último periodo menstrual. El número de años de perimenopausia que preceden al último periodo menstrual es muy variable. Durante la perimenopausia, los estrógenos y la progesterona fluctúan ampliamente. Se cree que estas fluctuaciones causan los síntomas menopáusicos experimentados por muchas a partir de los 40 años de edad.</p> <p>La transición a la menopausia es la parte de la perimenopausia que conduce al último periodo menstrual. Se caracteriza por los cambios en el patrón de los periodos menstruales.</p> <p>La posmenopausia hace referencia al periodo de tiempo posterior al último periodo menstrual.</p> <p>Además de los típicos sofocos de la menopausia, pueden aparecer otros síntomas. Los cambios en las concentraciones de hormonas que tienen lugar en este momento pueden contribuir a lo siguiente: Sensibilidad mamaria, cambios de humor, empeoramiento de las migrañas que ocurren justo antes, durante o justo después de los periodos menstruales (migrañas menstruales). También se puede producir depresión, irritabilidad, ansiedad, nerviosismo, trastornos del sueño (como insomnio), pérdida de concentración, dolor de cabeza y fatiga.</p> <p>Los sudores nocturnos pueden dificultar el sueño, lo que contribuye a la fatiga, la irritabilidad, la pérdida de concentración y los cambios de humor.</p>
Fuente	<p>Manual MSD Versión para público general. (2018). <i>Menopausia</i>. https://www.msdmanuals.com/es-pe/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/trastornos-de-la-conducta-alimentaria/anorexia-nerviosa</p>
Enlace de interés	<p>https://medlineplus.gov/spanish/menopause.html</p>

