

# Premenopausia

**La menopausia es un evento natural e inevitable en la vida de toda mujer, que lleva al cese de la función reproductiva.**

La premenopausia es la primera fase, evidentemente, previa a la menopausia, que es el cese permanente de la menstruación. Este paso no se da de manera tajante, por lo que hay que poner mucha atención a los síntomas que se presentan. Esta etapa se presenta entre los 35 y 45 años de edad en la mayoría de las mujeres.

**Es el proceso de transición entre tu vida fértil y la menopausia, debido a que es un periodo transitorio. Los síntomas varían en cada mujer** y es muy común que sea confundido con la menopausia o que la mujer integre los malestares con los sucesos estresantes de su vida cotidiana. Existen ciertos parámetros generales, esta etapa normalmente dura de tres a cuatro años.

Algunas mujeres padecen los siguientes síntomas: ataques de calor, dificultad para dormir, menstruaciones irregulares, falta de deseo sexual, ansiedad, resequedad vaginal.

La combinación de tratamientos es generalmente el sistema más eficaz para afrontar los síntomas de la premenopausia. **En algunas ocasiones, una dieta equilibrada, combinada con ejercicios de relajación como yoga o aeróbicos, puede ser suficiente para aliviar las molestias.** Pero en otros casos, cuando las molestias son más intensas, puede ser necesario adoptar un tratamiento hormonal que siempre debe ser prescrito por tu médico.

Antes de decidirte por cualquier tratamiento, consulta a tu médico para evaluar las opciones disponibles y elegir el más apropiado para ti.

**Evita la automedicación, consulta siempre a tu ginecólogo.**

Esta página no exime por ningún motivo la consulta al médico.

Este es un servicio cortesía de Grünenthal.



**G** **NEDUCA**  
Educación en Ginecología

## Referencias:

1. Canto de Cetina T. Los síntomas de la menopausia. Rev Endocrinol Nutr 2006;14(3):141-148.
2. Canto de Cetina TE, Polanco-Reyes L. Climaterio y menopausia. Las consecuencias biológicas y clínicas del fallo ovárico. Rev Biomed 1996;7:227-236.
3. Síntomas de perimenopausia, menopausia y posmenopausia. [En línea]. Vida y Salud. Disponible en: <http://vidasalud.org.es/sintomas-de-perimenopausia-menopausia-y-postmenopausia> Consultado: 9 de septiembre de 2015.
4. Perimenopause and Menopause: What's the Difference? (15 febrero 012). [En línea]. Healthline Editorial Team. Disponible en: <http://www.healthline.com/health/menopause/difference-perimenopause> Consultado: 9 de septiembre de 2015.
5. Tratamiento de la menopausia/Los síntomas de la premenopausia. [En línea]. Bekia Salud. Disponible en: <http://www.bekiasalud.com/articulos/sintomas-premenopausia/> Consultado: 10 de septiembre de 2015.
6. Premenopausia: la transición a la menopausia. [En línea]. About en español. Disponible en: <http://saludreproductiva.about.com/od/Premenopausia/ss/Premenopausia-La-Transici-On-A-La-Menopausia.htm> Consultado: 10 de septiembre de 2015.

Programa de educación  
patrocinado por:

