

LA FARMACIA POR LA SALUD DE LA MUJER  
cuidando de tí, cuidando de todas

# MENOPAUSIA



En colaboración con laboratorio:  
**ORGANON** | **SALUD CON PERSPECTIVA**



En España, **de los más de 48 millones de personas más de 24 millones son mujeres. 11 millones tienen ≥ 50 años** (edad media de la menopausia) y casi **6 millones están en la etapa de la perimenopausia** (entre los 40 y 54 años) por lo que con el aumento de la esperanza de vida (86 años) muchas mujeres vivirán varias décadas tras la menopausia.

**i**  
La Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM) define la menopausia como una condición que se alcanza cuando han pasado más de 12 meses desde la última regla, siempre y cuando el final de la menstruación no se deba a ninguna otra causa fisiológica o patológica evidente ni a una intervención clínica.

## ¿Sabes cuál...

... es la causa principal de esta etapa del ciclo de la vida?. Es la **pérdida progresiva de la función ovárica** y con ello dejan de producirse óvulos, disminuyendo los niveles de hormonas femeninas (estrógenos y progesterona), lo que provoca la pérdida permanente de la menstruación y la posibilidad de embarazo. Sigue de forma progresiva y se la denomina "climaterio" con tres etapas diferenciadas:

- **Perimenopausia**, marca el final de los años reproductivos. Puede comenzar de 2 a 8 años antes de la menopausia y se caracteriza por presentar menstruaciones irregulares y reglas más largas y abundantes.
- **Menopausia**, marca el fin de la menstruación. La edad más común son los 51 años, aunque el rango de edad varía entre los 45 y los 55 años. Suele durar entre 1 y 3 años.
- **Posmenopausia**, marca el resto de la vida de la mujer tras los 12 meses sin regla. Los niveles de estrógeno se estabilizan, por lo que los síntomas desaparecen o disminuyen, aunque se incrementa el riesgo de sufrir osteoporosis, fracturas y problemas cardiovasculares.

## ¿Sabes qué...

... 2 de cada 10 mujeres presentan síntomas intensos... hay más de 40 relacionados con la menopausia, los más comunes son:

- Síntomas vasomotores, sofocos y sudoración nocturna.
- Alteraciones del sueño, irritabilidad, cansancio, falta de concentración y problemas de la memoria, disminución del rendimiento laboral.
- Cambios del estado de ánimo, depresión o ansiedad, cambios de humor.
- Síntomas genitourinarios, sequedad vaginal, dolor durante las relaciones sexuales, incontinencia urinaria, disminución de la libido.
- Empeoramiento de dolores de cabeza o migrañas, del deterioro cognitivo, de enfermedades cardíacas.
- Molestias musculares y articulares, osteoporosis, fracturas, dolor corporal.
- Aumento de peso o pérdida de masa muscular, incremento del tejido graso, aumento de los niveles de colesterol LDL, incremento del riesgo cardiovascular.



# ¿Sabes qué hacer si...

... aparecen algunos de los síntomas de la menopausia para aliviarlos?

- **Para los sofocos y sudores nocturnos:** utiliza varias capas de ropa que puedas quitarte, mantén una temperatura ambiente baja y evita las bebidas calientes, como café o té, ponte una toallita fría y húmeda en el cuello durante los sofocos y evita fumar. También hay diferentes alternativas no hormonales, como los fitoestrógenos.
- **Para la sequedad vaginal:** puedes usar lubricantes antes de las relaciones sexuales o hidratantes vaginales.
- **Para los trastornos del sueño:** intenta mantener unos hábitos de higiene para el sueño adecuados (crear ambiente adecuado, mantener los horarios de acostarse y levantarse a la misma hora todos los días, evitar la siesta y el consumo de cafeína y otros estimulantes a partir del atardecer y limitar consumo de alcohol).

Pregunta a tu profesional sanitario de confianza, te ayudará a aliviar los síntomas.



## Consejos de tu farmacéutic@



### Cuida tu alimentación, de forma saludable

- » reduce el consumo de grasas animales (embutidos, carnes rojas...), de la sal y de los azúcares
- » aumenta el consumo de frutas, verduras y cereales
- » una dieta rica en calcio (lácteos, sardinas, nueces...) te ayudará a evitar fracturas óseas y osteoporosis
- » consume alimentos ricos en ácidos grasos omega-3 (pescado azul...) que te ayudarán a mantener las funciones neuronales, el cerebro y el corazón sanos
- » mantén una adecuada hidratación bebiendo agua, zumos de fruta, infusiones, sopas, entre otros, evitando los refrescos o bebidas azucaradas.



**Realiza actividad física moderada y regular** como caminar a paso ligero, practicar la elasticidad (pilates, yoga, etc.) y la fuerza muscular, te ayudarán a controlar tu peso, evitarán la pérdida de masa ósea previniendo fracturas en el futuro y a mejorar tanto la forma física como emocional.



**Ejercita tu mente y mantente intelectualmente activa.**



**Limita el consumo de café**, tabaco, alcohol y otros agentes tóxicos, lo que te ayudará a minimizar el riesgo de sufrir enfermedad cardiovascular y a mejorar algunos síntomas como los sofocos.



**Realiza controles periódicos** y especialmente de los factores de riesgo cardiovascular (presión arterial, peso, colesterol, glucemia...).



**Acude a las revisiones con tus profesionales sanitarios**, no olvides las citas anuales de control.



**Toma el sol de forma moderada**, con quince minutos diarios podrás mantener el nivel adecuado de vitamina D.



**Toma la medicación prescrita**, en la cantidad y frecuencia indicada por el profesional sanitario para que consigas los resultados deseados. Evita la automedicación.



**Advierte a tu farmacéutico, médico u otros profesionales implicados** en la toma de otros medicamentos por otras enfermedades o problemas de salud para evitar posibles problemas relacionados con los medicamentos (contraindicaciones, precauciones, interacciones, ...).

## Referencias

- > Ministerio de Sanidad. Indicadores clave Sistema Nacional de Salud. Pirámide de población. 2024. [Internet]. Disponible en: <https://inclusns.sanidad.gob.es/report/population/>. Último acceso: octubre 2025.
- > Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM). Información para las mujeres. Menopausia. [Internet]. Disponible en <https://aeem.es/para-la-mujer/#que-es-la-menopausia>. Último acceso: noviembre 2025.
- > Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM). Información para profesionales. Perimenopausia. [Internet]. Disponible en [https://aeem.es/wp-content/uploads/2023/07/MENOGUIAMENOPAUSIA\\_mujeres.pdf](https://aeem.es/wp-content/uploads/2023/07/MENOGUIAMENOPAUSIA_mujeres.pdf). Último acceso: noviembre 2025.
- > Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC). Guía práctica de la salud. 2021. Atención a la mujer. Menopausia- clímatero. [Internet]. Disponible en: <https://www.semfyd.es/recursos-ciudadania/guia-practica/44/480>. Último acceso: noviembre 2025.
- > Chedraui P, Perez-Lopez FR. Metabolic syndrome during female midlife: what are the risks? Climacteric. 2019;22(2):127-132.
- > Karvinen S, Jergenson MJ, Hyvarinen M, et al. Menopausal Status and Physical Activity Are Independently Associated With Cardiovascular Risk Factors of Healthy Middle-Aged Women: Cross-Sectional and Longitudinal Evidence. Front Endocrinol. 2019;10:589.
- > Ministerio de Sanidad. Campana hablaremos de la menopausia. 2025. Disponible en: <https://hablamosdelamenopausia.es/>. Último acceso: noviembre 2025.

En colaboración con laboratorio:



SALUD CON  
PERSPECTIVA

CODEX: ES-NON-117364 | NOVIEMBRE 2025



Farmacéuticos

Consejo General de Colegios Farmacéuticos de España