

LA FARMACIA POR LA SALUD DE LA MUJER
cuidando de ti, 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.

 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. Sucede 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://inclasns.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/MENOGUIAMENOPAU-SIA_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- climaterio. [Internet]. Disponible en: <https://www.semfyec.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 hablemos de la menopausia. 2025. Disponible en: <https://hablemosdelamenopausia.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