



**SATE-STEs**

Mañanas de 11 a 13 horas. Tardes de Lunes y Jueves, de 18 a 20:30 horas

C/ CARLOS ARELLANO, 5 - 3<sup>º</sup>C 52004, MELILLA

Tlf. 952.68.52.73 Fax. 952.69.07.15

www.stes.es/melilla informa.sate.melilla@gmail.com

## **18 DE OCTUBRE DÍA DE LA MENOPAUSIA**

Toda la vida quejándome de ella y deseando que desapareciera para siempre y...ahora que se acerca el momento y conozco algunos de los efectos que conlleva... pidiendo estoy ¡qué no se vaya nunca!

La menopausia representa un punto en el continuo de las etapas vitales de las mujeres, y marca el final de sus años reproductivos. La mayoría de las mujeres experimentan la menopausia entre los 45 y los 55 años como un episodio natural fruto del envejecimiento biológico, que no tu espíritu y mentalidad. Viene causada por la pérdida de la función folicular de los ovarios y la disminución de los niveles de estrógenos en la sangre.

La transición menopáusica puede ser un fenómeno gradual y suele comenzar con cambios en el ciclo menstrual. El término “perimenopausia” se refiere al periodo que transcurre desde la primera vez que se observan estos signos hasta un año después del último periodo menstrual. La perimenopausia puede durar varios años y afectar al bienestar físico, emocional, mental y social.

Los síntomas que se experimentan durante y después de la transición menopáusica varían notablemente de una persona a otra. Mientras que algunas mujeres sufren pocos síntomas, o incluso ninguno, otras pueden padecer síntomas graves que lleguen a condicionar sus actividades diarias y mermar su calidad de vida.

Estos son algunos de los síntomas asociados a la menopausia:

- Sofocos y sudores nocturnos.
- Cambios en la regularidad y el flujo del ciclo menstrual.
- Sequedad vaginal, dolor durante las relaciones sexuales e incontinencia.
- Dificultad para dormir/insomnio.
- Cambios en el estado de ánimo, depresión y/o ansiedad.

La menopausia también puede alterar la composición corporal y el riesgo cardiovascular. Además puede provocar el debilitamiento de las estructuras de soporte de la pelvis, lo que incrementa el riesgo de prolapso de los órganos pélvicos. La pérdida de densidad ósea que tiene lugar en la menopausia contribuye de manera importante a incrementar las tasas de osteoporosis y fracturas.

Los síntomas de la menopausia se pueden aliviar aplicando diversos tipos de intervenciones, tanto hormonales como no hormonales.

Sumado a los cambios biológicos, la menopausia puede acarrear cambios importantes desde el punto de vista social. La experiencia de las mujeres con la menopausia en el ámbito social puede verse condicionada por normas de género y factores familiares y socioculturales, por ejemplo, la percepción que exista en su entorno cultural de envejecimiento femenino y la transición menopáusica.

Las mujeres perimenopáusicas necesitan tener acceso a servicios sanitarios de calidad y a comunidades y sistemas que les puedan dar respaldo. Desgraciadamente, en la mayoría de los países la concienciación sobre la menopausia y el acceso a la información y los servicios relacionados con ella siguen presentando deficiencias importantes. A menudo la menopausia es un tema que queda silenciado en las familias, el grupo de amigas, las compañeras de trabajo o los centros de salud.

La OMS considera que el apoyo a la salud social, psicológica y física durante la transición menopáusica y tras la menopausia debería ser una parte integral de la atención sanitaria.

Amiga, hermana, madre, compañera, vecina...no estás sola. No vivas este proceso como el fin de todo si no como el comienzo de una nueva etapa, dura sí, pero llena de oportunidades para alcanzar tus sueños. No te avergüences ni la trates como tabú; por ahí pasaremos todas y debemos compartirlo y ayudarnos unas a otras.

Por todo ello, en este 18 de octubre, La Organización de Mujeres de la Confederación Intersindical quiere mostrar todo su apoyo y ayuda a todas las mujeres que han vivido, viven o vivirán este proceso.

Dirección web de interés: <https://aeem.es> asociación española para el estudio de la menopausia.