

Información para las mujeres:

¿Puedo predecir cuándo tendré mi Menopausia?

AUTOR: Dr. Rafael Sánchez Borrego.

Director Médico Clínica DIATROS de Atención a la Mujer. Barcelona

Actualización de la información: Enero 2015.

La mayoría de las mujeres que ven próxima la menopausia preguntan a menudo a sus médicos, "¿Cuándo van a acabar mis reglas?".

Poder predecir el final de los periodos, aunque no sea un problema clínico crítico, sería útil para las mujeres. ¿Pueden los médicos contestar con precisión a la pregunta, cuándo dejaré de tener reglas?.

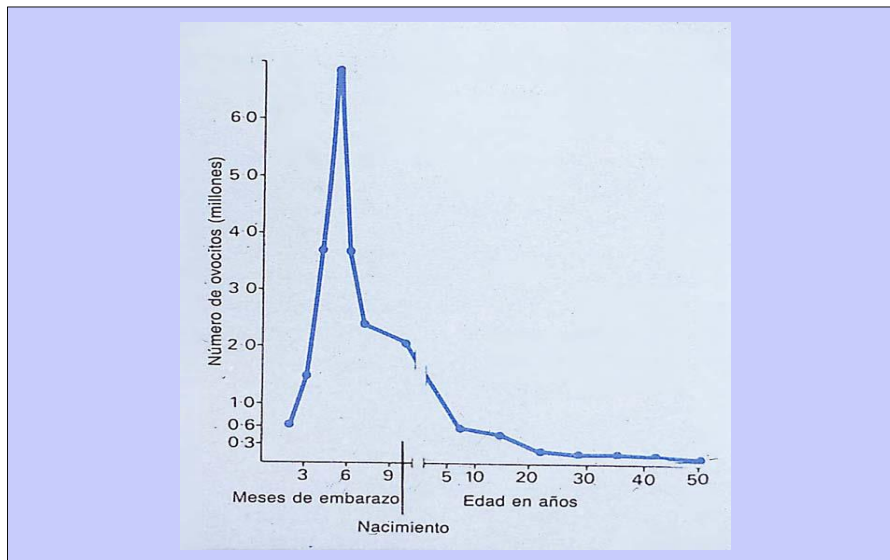
Menopausia — El término *menopausia natural* se define como el cese permanente de menstruaciones debido a la pérdida de la actividad de los ovarios. La menopausia natural se confirma tras 12 meses consecutivos de ausencia de reglas (amenorrea), sin que exista ninguna otra causa patológica o fisiológica obvia. La menopausia ocurre con el último periodo menstrual, que sólo es conocido con certeza de forma posterior después de un año o más de la última regla.

Edad de la menopausia — En nuestro país, la edad media de la menopausia es a los 51 años. Esto significa que las mujeres que tienen la menopausia entre los 47 y los 54 años están dentro de los límites normales. Habitualmente, nos referimos a que la menopausia es *prematura* cuando sucede por debajo de los 45 años.

Los factores genéticos parecen jugar un papel en la edad de la menopausia. La edad de la menopausia está reducida en casi dos años en las mujeres fumadoras. También existe una tendencia hacia una regla a una edad más temprana en las mujeres que nunca han tenido niños y aquellas con ciclos más regulares. Otros factores, como padecer diabetes, también pueden ser importantes.

¿Por qué sucede la Menopausia?

Tradicionalmente, la causa fundamental de la menopausia se ha basado en la rápida disminución del número de óvulos del ovario, por desgaste (atresia) o consumo, que ya comienza en la época embrionaria y se extiende hasta la menopausia (aproximadamente, 400 ovulaciones). A las 20 semanas de vida intrauterina, los fetos hembras poseen en ambos ovarios unos 7 millones. En el momento de nacer, la dotación de folículos (que son los que contienen los óvulos) ha disminuido hasta una cifra de 2 millones. Con la primera regla (menarquia) la proporción ha disminuido hasta 400.000 folículos, mientras que al final de la etapa reproductiva sólo quedan algunos folículos maduros.



Número de ovocitos de los ovarios humanos desde el segundo mes de embarazo hasta la menopausia.

¿Existe un factor hereditario?

Existe una relación entre madres e hijas en relación a la edad de la menopausia. Se desconoce si esta relación está mediada a través de similitudes heredadas del número inicial de óvulos, de una tasa de pérdida de óvulos similar, o por otro mecanismo. Algunos autores concluyen que el retraso del crecimiento fetal en las fases tardías de la gestación, que produce una talla más corta al nacer y un menor peso infantil, puede asociarse con una reducción del número de folículos en el ovario, lo que daría lugar a una menopausia más precoz.

¿Hasta cuándo puedo quedarme embarazada?

Aunque la ovulación y el embarazo todavía son posibles hasta que no haya pasado 1 año desde la última regla, hay que enfatizar que la fecundidad va disminuyendo en las mujeres a partir de los 40 años. Por lo tanto, sería deseable poder predecir con antelación cuándo finalizaría la época fértil de una mujer.

¿Afecta a la edad de la menopausia el haber tomado la píldora anticonceptiva?

Aunque el principal mecanismo de acción de la píldora es la inhibición de la ovulación (esto es, se evitaría el desgaste de los óvulos), con los anticonceptivos hormonales actuales existe cierta actividad folicular; por lo que su uso, incluso por varias décadas y sin descanso, no afecta al número global de óvulos y no se modifica el momento de la menopausia.

¿Se puede predecir el Final de las Reglas?

La evaluación del estado hormonal con pruebas como la medición de los niveles de hormonas, de estradiol o de FSH (*hormona estimulante del folículo*), no son útiles generalmente para predecir el momento de la menopausia. Si bien las cifras de FSH aumentan en el transcurso de la transición hasta alcanzan los límites altos propios de la menopausia, el incremento no es uniforme, y las cifras de dicha hormona pueden fluctuar dependiendo del estado de la función ovárica en el momento en que se cuantifiquen las cifras. Diversos estudios han planteado la posibilidad de que la determinación de otras hormonas (como la inhibina) pueda ser un marcador más exacto de la reserva ovárica que los métodos actuales.

Un estudio aparecido recientemente, el *Estudio de Salud de Mujeres de diferentes Naciones*, iniciado en 1996, es una investigación con mujeres de diferentes etnias, entre los 42 y 52 años, de los cambios biológicos y psicosociales que ocurren durante la transición menopáusica. La conclusión de dicho estudio ha sido que la edad, el calendario menstrual, ser fumadora o no, y la medición de hormonas para estimar cuando ocurrirá el final de las reglas, permite estimaciones bastante precisas para las mujeres de mediana edad. Incluso en ciertos casos, como en las mujeres mayores de 50 años de edad, la fecha de la última regla puede estimarse a 1 año vista.

¿La ecografía nos puede ayudar a saber cuándo tendré mi menopausia?

La ecografía vaginal permite visualizar los ovarios y detectar si existen o no imágenes de folículos (son los que contienen los óvulos), sin embargo no puede predecir cuándo dejarán de producirse dichos folículos. Incluso se han detectado pequeños folículos aún muchos años después de ocurrir la menopausia, sin conocerse su importancia.

¿Es importante saber cuándo tendré la Menopausia?

Únicamente en el caso de que una mujer decidiera retrasar un embarazo hasta el final de su vida reproductiva sería práctico saber cuándo sucederá el final de su etapa fértil.

Sin embargo, y recordando que el periodo de transición a la menopausia es una época en la que pueden aparecer factores de riesgo importantes, con aceleración de ciertas enfermedades como la osteoporosis, sería importante poder hacer un diagnóstico previo de cuándo se interrumpirá la menstruación y poder iniciar ya un tratamiento preventivo. Se ha visto que para evitar la osteoporosis, la máxima eficacia sucede cuando se inicia la prevención en los cinco años previos a la menopausia; cuando aparecen ya los primeros síntomas de irregularidades menstruales.

Es muy útil asesorar a las mujeres a partir de los 40 años que la edad media de la menopausia en las mujeres no fumadoras es alrededor de 51 años y que síntomas como las sofocaciones y los intervalos más largos entre reglas pueden ser los mejores predictores del cese próximo de las reglas.

La información proporcionada en www.diatros.com no pretende ser un sustituto del consejo médico, diagnóstico o tratamiento, ni pretende reemplazar la relación directa que existe entre los pacientes/visitantes de este sitio web y su médico.

Busque siempre la opinión de su propio médico u otro profesional sanitario cualificado respecto a cualquier duda sobre su salud.



Diatros Clínica

