

# Perimenopausia

## ¿Qué es y que tratamientos hay?



*¿Te has sentido últimamente como si tu cuerpo estuviera en una montaña rusa hormonal? ¿Experimentas cambios de humor inesperados, irregularidades en tu ciclo menstrual o tal vez, episodios de sofocos que te toman por sorpresa? Si es así, es posible que estés iniciando un viaje natural en la vida de toda mujer: la perimenopausia.*

**La perimenopausia es una fase que marca el comienzo del proceso de transición hacia la menopausia.** En este reportaje, vamos a explicar todas las dudas acerca de la perimenopausia, que es, sus síntomas, la duración, los tratamientos naturales existentes y las fases explicadas en detalle, con el objetivo de apoyar a todas las mujeres que transitáis por esta etapa.

“ El primer paso es obtener un diagnóstico preciso de la etapa en la que te encuentras. Un especialista puede realizarte pruebas y evaluaciones para determinar la presencia de síntomas y la intensidad de los mismos.



## Qué es la perimenopausia y duración

La palabra perimenopausia en sí es relativamente nueva y se refiere al período de **transición entre la etapa fértil de la mujer y la menopausia**, generalmente entre las edades de 40 y 50 años, cuando su cuerpo se prepara para el final de su ciclo menstrual (o comúnmente conocida como postmenopausia).

En esta etapa el cuerpo de **la mujer experimenta cambios graduales hacia el cese de la menstruación**. Durante la perimenopausia, los niveles de estrógeno fluctúan, lo que puede dar lugar a una serie de síntomas físicos y emocionales que son frecuentes y variables dependiendo de cada mujer.

La perimenopausia es una etapa significativa en la vida de muchas mujeres, a menudo envuelta en dudas y preguntas. Y depende de nuestros hábitos de vida y lo que hagamos, podemos acelerar o retrasar esta etapa. Este proceso natural **suele comenzar en mujeres de entre 40 y 50 años**, aunque puede variar ampliamente y puede durar desde unos pocos meses hasta varios años (aunque lo habitual es de 1 a 5 años).

“ La perimenopausia termina cuando una mujer ha estado 12 meses consecutivos sin tener su período menstrual, lo cual marca el comienzo de la menopausia.





## ¿Cuáles son los síntomas de la perimenopausia?

La perimenopausia se caracteriza por cambios en los niveles hormonales, especialmente una disminución en el estrógeno, progesterona y testosterona, que puede provocar una serie de síntomas físicos y emocionales. Cada mujer experimenta la perimenopausia de manera única.

### **Sofocos y cambios menstruales**

Los sofocos y los cambios en la menstruación son algunos de los síntomas más comunes durante la perimenopausia. Estos pueden variar en intensidad y duración, afectando la calidad de vida. Pero más abajo te explicaremos como puedes aliviar y frenar este síntoma de la perimenopausia.

### **Problemas de sueño y cambios de humor**

La perimenopausia también puede estar acompañada de trastornos del sueño, como insomnio o despertares nocturnos, así como cambios de humor repentinos e irritabilidad (también influidos por la mala calidad del descanso de manera constante y que puede cronificarse).

### **Sequedad vaginal y aumento de peso**

La sequedad vaginal es otro síntoma frecuente durante esta etapa, lo que puede causar molestias y dificultades en las relaciones sexuales (hasta el punto de experimentar dolor que antes no se había sufrido). Además es habitual sentir una disminución de la libido.

Además, muchas mujeres experimentan un aumento de peso, especialmente en el abdomen. Por ello es vital adecuar nuestra alimentación a una más enfocada a la menopausia y que ralentice todo el proceso.

“ Sofocos, cambios en los patrones menstruales, problemas de sueño, sequedad vaginal, cambios de humor, pérdida de densidad ósea y aumento de peso son los más comunes.

## Fases de la perimenopausia

Las fases de la perimenopausia **marcan la transición hacia la menopausia** y el cese de la etapa reproductiva de la mujer. Algunas mujeres experimentan síntomas más intensos y prolongados que otras durante las fases de la perimenopausia.

### Inicio de la transición hormonal y fase temprana

- Comienza con los primeros indicios de desequilibrios hormonales. Los primeros signos son sutiles, a menudo comenzando con ciclos menstruales ligeramente irregulares.
- Pueden observarse fluctuaciones en los niveles de estrógeno y progesterona.
- Los síntomas iniciales como sofocos esporádicos y cambios leves en los ciclos menstruales.

### Fase media de la perimenopausia

- Los síntomas se vuelven más evidentes, incluyendo los sofocos y las alteraciones del sueño.
- Los ciclos menstruales se vuelven irregulares y menos predecibles.
- Se pueden experimentar períodos más cortos o más largos de lo habitual.
- En esta etapa, los sofocos y los cambios de humor pueden intensificarse.
- La sequedad vaginal y los problemas de sueño pueden volverse más frecuentes.

### Fases de la perimenopausia: fase tardía

- Se acerca más a la menopausia propiamente dicha, con ciclos menstruales muy irregulares o ausentes.
- El aumento de peso y la pérdida de densidad ósea también pueden hacerse más evidentes.



## Stages "Perimeno"

Potente apoyo para un ciclo saludable, que incluye ayudar a aliviar los síntomas durante la perimenopausia. También ayuda a promover un sueño reparador y contiene minerales esenciales para la glucosa en sangre y el apoyo a la tiroides + un complejo de oligoelementos para ayudar a mantener el bienestar general.



## Tratamientos naturales y cambios en el estilo de vida

Aunque la perimenopausia no requiere un “tratamiento” específico, si existen varias **estrategias y tratamientos naturales** que pueden ayudar a manejar los síntomas y a retrasar el final de la perimenopausia.

- **Mantener un estilo de vida saludable**, incluyendo una dieta equilibrada y antiinflamatoria es fundamental. Con énfasis en alimentos que promuevan la salud hormonal y ósea, como el hierro y el calcio.
- Siempre es un tópico, pero es fundamental que realicemos **ejercicio regular**. Antes de la perimenopausia, durante y después. La actividad física ayuda a controlar los síntomas, estimula el metabolismo y fortalece los huesos.
- **Mantener un peso adecuado** puede reducir la intensidad de los síntomas. El exceso de grasa corporal es uno de los índices proinflamatorios del cuerpo, pudiendo exacerbar todos los síntomas.
- **Técnicas de relajación para gestionar el estrés**, que es uno de los principales catalizadores (yoga, mindfulness, ejercicios de respiración, etc).
- **Algunos suplementos con ingredientes clave** como la cimicífuga, la maca, el yodo, el azafrán y el trébol rojo pueden ser beneficiosas para aliviar los síntomas y retrasar su aparición.





## Ingredientes clave durante la perimenopausia

- **La maca** es conocida por sus propiedades para balancear los niveles hormonales y aumentar la energía. Durante la perimenopausia, puede ayudar a aliviar síntomas como los cambios de humor, la fatiga y la disminución de la libido.
- **El sauzgatillo** es útil para regular las hormonas femeninas y se ha utilizado tradicionalmente para aliviar síntomas del síndrome premenstrual (PMS) por lo que ayuda a reducir los sofocos y otros síntomas hormonales.
- **La cimicífuga** ha sido ampliamente estudiada por su capacidad para aliviar los sofocos y otros síntomas menopáusicos sin los efectos secundarios asociados con la terapia de reemplazo hormonal. Actúa como un fitoestrógeno, ayudando a equilibrar los niveles hormonales de forma natural.
- **El azafrán** puede mejorar el estado de ánimo y reducir los síntomas de depresión, que son comunes durante la perimenopausia. También se ha sugerido que puede tener un efecto positivo en la disminución del deseo sexual y otros síntomas psicológicos.
- **El cromo** puede contribuir a la mejora del metabolismo de la glucosa y ayudar a mantener niveles estables de azúcar en la sangre, lo cual es beneficioso ya que las fluctuaciones en los niveles de azúcar pueden afectar los niveles de energía y el estado de ánimo.
- **El yodo** es esencial para la salud de la tiroides, la cual regula el metabolismo. Durante la perimenopausia, el metabolismo puede ralentizarse, resultando en aumento de peso.



### Stages "Perimeno"

Potente apoyo para un ciclo saludable, que incluye ayudar a aliviar los síntomas durante la perimenopausia. También ayuda a promover un sueño reparador y contiene minerales esenciales para la glucosa en sangre y el apoyo a la tiroides + un complejo de oligoelementos para ayudar a mantener el bienestar general.