

# Postmenopausia

## Duración y relación con la osteoporosis



¿Has oído hablar de la postmenopausia, pero no estás segura de qué esperar de esta etapa o te surgen dudas? **La postmenopausia es una nueva etapa que toda mujer experimenta tras la menopausia**, marcando el fin de su periodo reproductivo. En esta guía te explicamos que es la postmenopausia, sus síntomas, la duración aproximada y la relación tan importante con la osteoporosis.

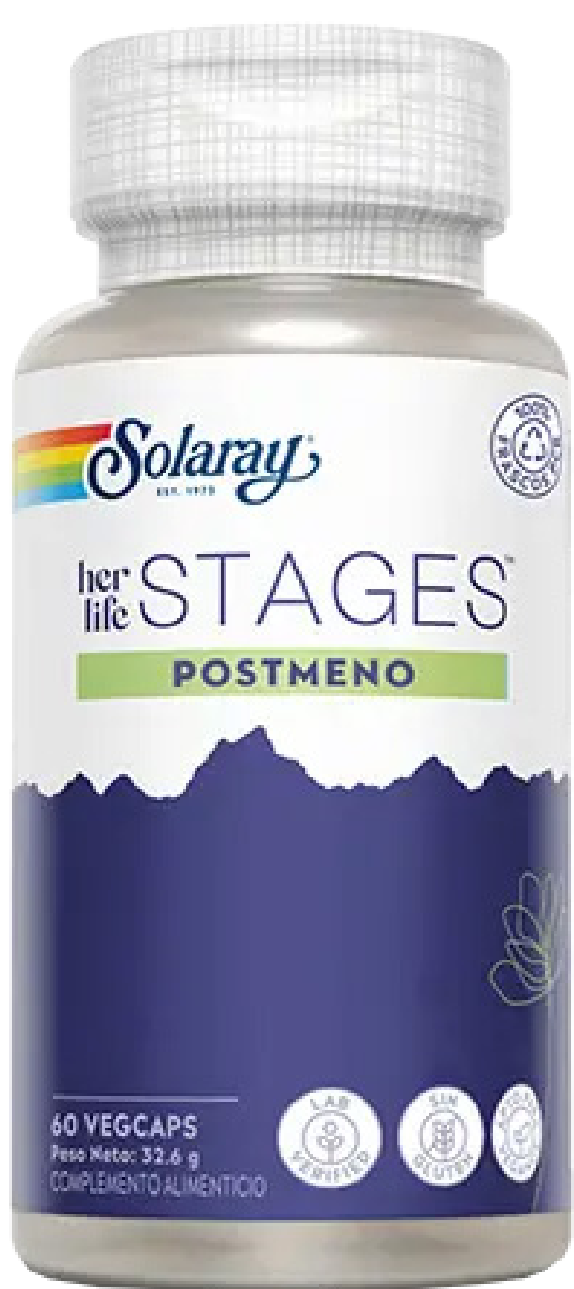
De hecho, la osteoporosis es común en esta la postmenopausia, debilitando los huesos y aumentando el riesgo de fracturas. Por ello, haremos hincapié en tratamientos, alimentación, nutrientes y suplementos para la osteoporosis en mujeres en postmenopausia.

La postmenopausia sucede después de la menopausia, la cual se define como el cese permanente de la menstruación. La postmenopausia se considera cuando una mujer no ha tenido menstruación durante 12 meses consecutivos.

## ¿Qué es la postmenopausia?

La postmenopausia comienza cuando una mujer ha estado un año completo sin menstruar, indicando que la menopausia ha terminado e indica el final de la etapa reproductiva. Es una fase que puede durar décadas, durante la cual el cuerpo continúa ajustándose a los cambios hormonales.

La postmenopausia representa un capítulo significativo en la vida de una mujer, marcando el final del ciclo menstrual y reproductivo que comenzó en la adolescencia. Esta etapa se caracteriza por una disminución permanente de los niveles de estrógeno, una hormona esencial que ha jugado un papel crucial en la regulación del ciclo menstrual y el mantenimiento de la salud ósea y cardiovascular. Durante la postmenopausia, **los niveles de estrógeno** disminuyen de forma importante, lo que puede desencadenar una serie de alteraciones físicas y emocionales en las mujeres.



### Stages "Postmeno"

Potente apoyo para la postmenopausia, diseñado para apoyar y mantener la pérdida del peso y mantener un buen estado cognitivo. Incluye extracto de naranja, resveratrol y azafrán clínicamente estudiados. Con minerales esenciales y un complejo de oligoelementos.



## Duración de la postmenopausia

Para empezar, la duración de la postmenopausia puede extenderse **desde el último ciclo menstrual hasta aproximadamente los 65 años**, aunque esto varía de una mujer a otra. Es un tiempo de adaptación, donde el cuerpo se ajusta a una nueva realidad hormonal. Pero es importante entender que no se trata de una fase estática, sino de una transición llena de matices y variaciones individuales (y que cada mujer lleva de una manera determinada, también incluida por sus hábitos pasados).

Si nos centramos en las etapas y evolución de la duración de la postmenopausia, podemos diferenciarlas en:

**Inicio:** Se marca tras un año completo sin menstruación, indicando el fin de la etapa reproductiva.

**Desarrollo:** Los síntomas pueden fluctuar, y aunque algunos pueden intensificarse inicialmente, tienden a estabilizarse con el tiempo.

**Final:** su duración varía según cada mujer, generalmente se extiende hasta la tercera edad, alrededor de los 65 años.

### Factores que pueden influir en la duración

La duración de la postmenopausia puede estar influenciada por diversos factores, como la genética, la alimentación, el estilo de vida y tu salud general. En algunos casos, la presencia otras enfermedades o problemas de salud subyacentes puede acelerar o prolongar esta etapa.

La **duración de la postmenopausia** depende del momento en que llega la menopausia y varía entre mujeres. Si la menopausia sucedió a los 50 años, la postmenopausia podría durar unos 15 años. Por el contrario, si la menopausia llega a los 55 años, la postmenopausia sería de 10 años.

La postmenopausia no es simplemente el cierre de un ciclo biológico, sino una oportunidad para enfocarse en la prevención y el cuidado de la salud a largo plazo, asegurando así una calidad de vida óptima en los años venideros.

## Síntomas de la postmenopausia

Durante la postmenopausia, que puede extenderse por varios años, las mujeres experimentan una serie de cambios físicos y emocionales. Estos pueden incluir alteraciones en el estado de ánimo, sequedad vaginal y la temida osteoporosis temprana.

- La disminución de estrógeno durante la postmenopausia puede llevar **a la sequedad vaginal**, lo que puede resultar en incomodidad durante las relaciones sexuales, picor, irritación e incluso dolor.
- Una **aumento de las enfermedades cardiovasculares**, debido a la falta de protección hormonal (por ello es vital cuidar nuestros hábitos de alimentación y ejercicios). Los estrógenos juegan un papel protector contra la acumulación de placa en las arterias, y su disminución puede contribuir a un mayor riesgo de enfermedades del corazón.
- El más preocupante de la postmenopausia, un incremento en la vulnerabilidad de los huesos conocido como **osteoporosis**. Se manifiesta por una disminución en la densidad y calidad ósea, lo que resulta en huesos más frágiles y susceptibles a fracturas, incluso ante lesiones menores.
- Se producen **cambios en el estado de ánimo**, como ansiedad y tristeza. Influido por el cambio hormonal pero también por afrontar una nueva etapa de la mujer que afronta un proceso difícil como es el fin de la fertilidad y el ciclo menstrual. Por ello, es vital el apoyo adecuado y una actitud positiva, para abordar esta etapa con confianza y seguridad, manteniendo un estilo de vida activo y saludable.

### Otros síntomas comunes en la postmenopausia

- Incremento de la fatiga y disminución de la energía.
- Pérdida de la libido o deseo sexual.
- Pérdida de masa muscular y aumento de peso.
- **Cambios urogenitales**, como incontinencia o aumento de infecciones urinarias.
- **Problemas de concentración y memoria.**

Algunos síntomas de la menopausia pueden continuar, pero generalmente disminuyen con el tiempo.

## Osteoporosis y postmenopausia

La osteoporosis se define como una enfermedad en la que **los huesos se vuelven porosos y frágiles, lo que aumenta el riesgo de sufrir fracturas** de forma repentina e inesperada.

Los estrógenos son unas hormonas clave en la regulación de la salud ósea, y su escasez puede llevar a una pérdida acelerada de densidad ósea, aumentando así el riesgo de osteoporosis.

**Las mujeres pueden perder hasta un 20% de su densidad ósea en los cinco a siete años siguientes a la menopausia,** lo que aumenta considerablemente el riesgo de fracturas.

La **densidad mineral ósea es un indicador clave** en la evaluación de la salud ósea y el riesgo de fracturas. Realizar pruebas de densidad ósea de forma regular en la postmenopausia puede ayudar a detectar la osteoporosis en etapas tempranas. Los principales riesgos asociados a la osteoporosis en la postmenopausia son las fracturas óseas, especialmente en áreas como la cadera, la columna vertebral y la muñecas

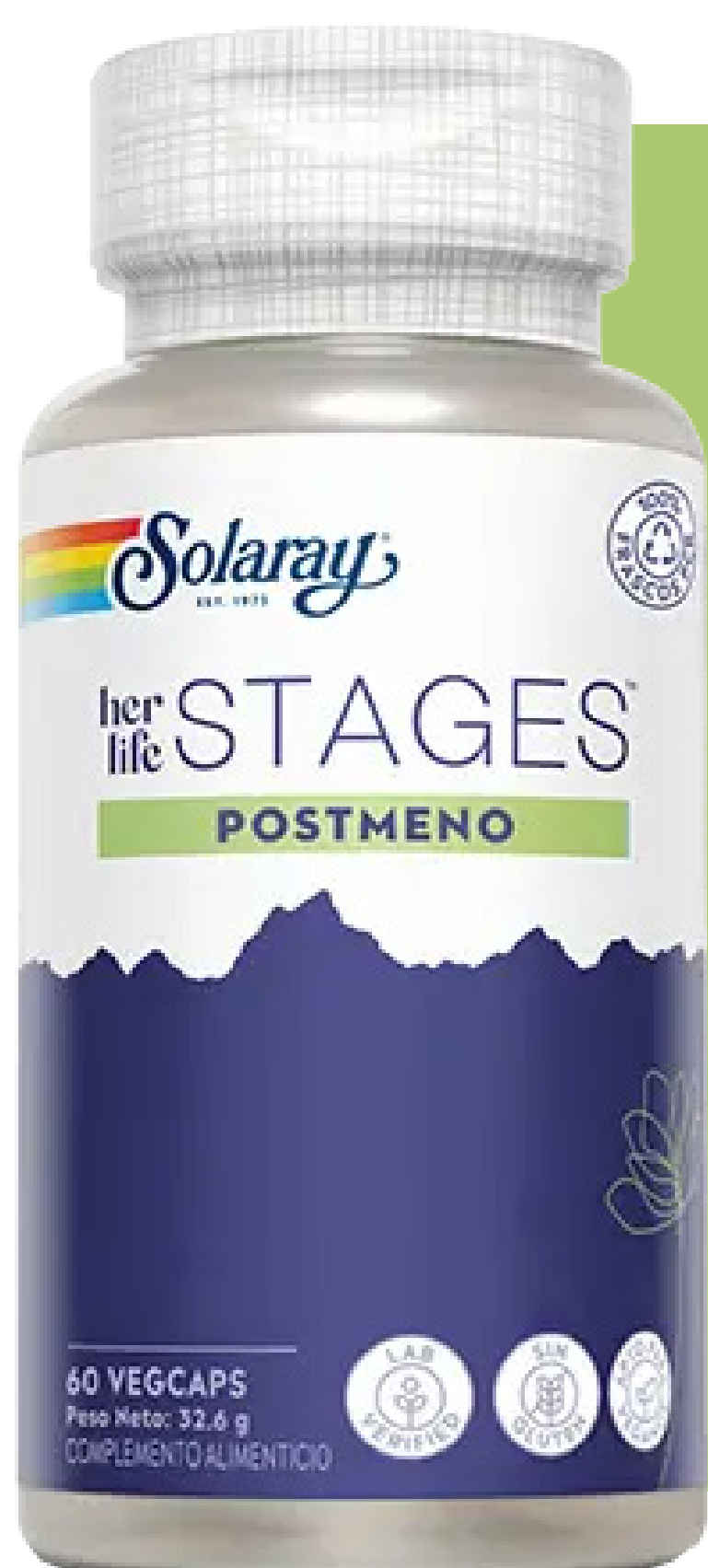
- El calcio es un mineral esencial para la formación y mantenimiento de los huesos,
- Mientras que la vitamina D facilita su absorción en el organismo.
- Una dieta equilibrada y la exposición moderada al sol son clave para garantizar un adecuado aporte de estos nutrientes. Hay que adecuar nuestra alimentación a una más enfocada a la menopausia y que ralentice todo el proceso.



## Tratamiento para la postmenopausia y consejos para la osteoporosis

En caso de diagnóstico de osteoporosis, existen diferentes opciones de tratamiento para fortalecer los huesos y reducir el riesgo de fracturas. Por ejemplo, la suplementación de calcio y vitamina D.

- **Realizar actividades físicas** como caminatas, ejercicios de resistencia y entrenamiento de fuerza es fundamental para fortalecer los huesos y músculos en la postmenopausia. Si son en exterior mucho mejor. El ejercicio regular contribuye a prevenir la pérdida de densidad ósea, mejorar la postura y reducir el riesgo de caídas y fracturas. Ayuda a mantener la masa ósea, mejora el estado de ánimo y reduce el riesgo de enfermedades crónicas.
- **Mantener una alimentación variada rica en calcio, vitamina D, magnesio** y otros nutrientes es esencial para la salud ósea durante la postmenopausia. Se debe priorizar el consumo de vegetales de hoja verde, pescados azules y grasos con Omega 3, frutos secos y alimentos fortificados para asegurar un adecuado aporte de nutrientes esenciales.
- Es muy recomendable **suplementos de calcio, magnesio, vitamina D o vitamina K** para garantizar una ingesta adecuada, tener una gran salud ósea y prevenir la osteoporosis.
- **Priorizar el descanso adecuado, gestionar el estrés y practicar técnicas de relajación** contribuyen a mantener el equilibrio emocional y la salud en esta etapa de cambios hormonales.



### Stages "Postmeno"

Potente apoyo para la postmenopausia, diseñado para apoyar y mantener la pérdida del peso y mantener un buen estado cognitivo. Incluye extracto de naranja, resveratrol y azafrán clínicamente estudiados. Con minerales esenciales y un complejo de oligoelementos.