



GUÍA VISUAL PARA PACIENTES: COMPRENDIENDO LA MENOPAUSIA

Por expertos en Medicina, Endocrinología y Nutrición Clínica Funcional

1. ¿Qué es la menopausia?

La **menopausia** es la etapa de la vida de una mujer marcada por el cese definitivo de la menstruación durante al menos 12 meses consecutivos, como resultado del agotamiento natural de los folículos ováricos y el descenso de estrógenos y progesterona.

2. ¿Por qué se produce la menopausia?

Es un proceso fisiológico **natural e irreversible** causado por la pérdida progresiva de la función ovárica. Se caracteriza por:

- Reducción de la reserva folicular ovárica
 - Disminución de la secreción de estrógenos y progesterona
 - Aumento de FSH y LH por retroalimentación negativa
 - Cambios endocrinos que impactan múltiples órganos
-

3. ¿Qué es el climaterio?

El **climaterio** es el período de transición que abarca la **perimenopausia, menopausia y postmenopausia**. Puede durar entre 4 a 10 años. Se asocia con síntomas vasomotores, metabólicos, psicológicos y sexuales.

4. ¿Cuándo ocurre la menopausia?

- Edad promedio: **48 a 52 años**
 - Menopausia precoz: antes de los **40 años**
 - Menopausia quirúrgica: tras ooforectomía
 - Influenciada por genética, hábitos, tabaquismo, cirugías o tratamientos médicos
-

5. Enfermedades y condiciones asociadas a la menopausia

Diseño sugerido: Íconos por condición

- Osteoporosis y osteopenia
- Aumento del riesgo cardiovascular
- Diabetes tipo 2 y dislipidemias
- Depresión, ansiedad, insomnio
- Síndrome metabólico
- Cánceres hormono dependientes
- Enfermedades autoinmunes latentes

6. Consecuencias de no tratar la menopausia

- Fracturas por desmineralización ósea
- Atrofia vaginal, incontinencia urinaria
- Pérdida de libido y disfunción sexual
- Aumento del riesgo de infarto y ACV
- Pérdida de calidad de vida
- Trastornos cognitivos y demencia

7. Problemas sexuales asociados

Diseño sugerido: Ilustración femenina emocional

- Dispareunia (dolor al tener relaciones)
- Sequedad vaginal (atrofia vaginal estrogénica)
- Reducción del deseo sexual
- Menor lubricación y menor excitabilidad
- Dificultad para alcanzar orgasmos

8. Desventajas y riesgos de la terapia hormonal sustitutiva (THS)

Terapia hormonal	Riesgos principales
Estrógenos solos o combinados	Cáncer de mama, endometrio, trombosis, ACV, demencia en mayores de 65 años
Tibolona o progestinas	Alteración hepática, hipertensión, sangrados irregulares
Inhibidores de aromatasa	Pérdida ósea, disfunción sexual, fatiga

Importante: La THS debe ser individualizada, monitoreada y de uso limitado en tiempo y dosis.

9. Nutrientes con mayor evidencia científica para la menopausia

Fuente: PubMed, Cochrane, NIH, UpToDate

Nutriente	Función terapéutica	Dosis recomendada
Vitamina D3	Osteoprotección, inmunomodulación	2000 UI/día
Calcio + Magnesio	Huesos, sistema nervioso, relajación muscular	1000 mg + 400 mg
Omega-3 (EPA/DHA)	Vasoprotección, antiinflamatorio, ánimo	1000-2000 mg/día
Zinc	Apoyo hormonal, inmunidad, piel y cabello	15-30 mg/día
Vitamina B6/B12/Folato	Equilibrio neuroendocrino y ánimo	Según edad y requerimientos
Coenzima Q10	Energía, salud cardiovascular	100-200 mg/día
Isoflavonas	Efecto estrogénico selectivo	40-80 mg/día

10. Fitoterapia con evidencia clínica (incluye maca)

Planta medicinal	Acción terapéutica	Dosis diaria
Maca andina	Adaptógeno, afrodisíaco, modulador hormonal	1.5 – 3 g/día
Trébol rojo (isoflavonas)	Fitoestrógeno, reduce sofocos y sudoración	40-80 mg/día
Dong Quai	Regulador hormonal, antiinflamatorio uterino	500-1000 mg/día
Cimicífuga (black cohosh)	Reducción de bochornos, insomnio, ansiedad	20-40 mg 2 veces/día
Ashwagandha	Ansiedad, insomnio, energía y libido	300-600 mg/día
Vitex agnus castus	Regulador eje hipotalámico-ovárico, tensión mamaria	200-400 mg/día

Maca Andina (*Lepidium meyenii*) — Ampliación

- Activa receptores estrogénicos selectivos sin efectos adversos
- Mejora libido, lubricación, densidad ósea, energía y humor
- No estimula crecimiento de tejido mamario ni endometrial
- Estudios clínicos (2015, 2018, 2021) muestran eficacia en mujeres posmenopáusicas sin riesgos hormonales

11. Esquema terapéutico integral

Componente	Dosis	Duración	Eficacia clínica
Vitamina D3	2000 UI	6 meses	Mejora inmunidad y salud ósea
Magnesio + calcio	400 mg + 1000 mg	6 meses	Regula SNC, huesos, musculatura
Omega-3 EPA/DHA	1000-2000 mg	6 meses	Reducción inflamación, vasoprotección
Maca andina	1.5 – 3 g/día	3-6 meses	Libido, ánimo, memoria, osteoporosis
Trébol rojo (isoflavonas)	40-80 mg	3 meses	Reduce sofocos y cambios de humor
Ashwagandha	500 mg/día	3 meses	Mejora del sueño y estado emocional

Todos los suplementos deben elegirse con aval clínico, y recomendación de profesional de salud.

12. Recomendaciones finales y estilo de vida

- ✓ Ejercicio con carga y aeróbico regular
 - ✓ Exposición solar moderada y segura
 - ✓ Dieta rica en vegetales verdes, legumbres, omega-3, fitoestrógenos (tofu, linaza)
 - ✓ Evitar tabaco, alcohol, estrés crónico y exceso de cafeína
 - ✓ Prácticas de autocuidado emocional y sexual
 - ✓ Monitoreo ginecológico y densitometría anual
-