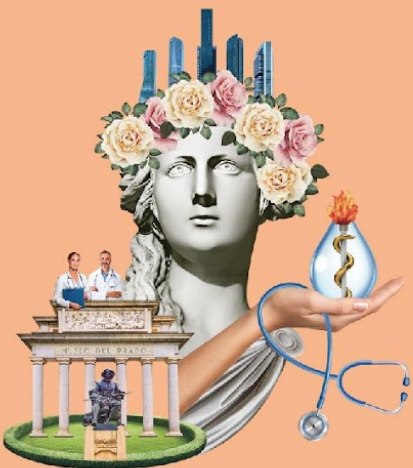


XIV

CONGRESO DE
LA SEMFYC

MADRID | 13-14-15 NOVIEMBRE | 2025

SOMOS AGUA,
MURO Y FUEGO:
SOMOS MEDICINA
DE FAMILIA Y
COMUNITARIA



Menopausia y su transición: abordaje integral en atención primaria

Ana Isabel Moreno Gómez

Raquel Rodríguez Rodríguez

GT Atención a la Mujer. SoMaMFyC



conflicto intereses respecto a la menopausia

Raquel Rodríguez Rodríguez

Ana I Moreno Gómez

- **SERMAS:** Médica de Familia del CS Las Calesas. Madrid.
- Remuneración por el SERMAS como docente por los cursos de “Actualización en anticoncepción en Atención Primaria” y taller “Implantes anticonceptivos”
- Remuneración por el curso Elementales de semfyc "Anticoncepción" 2025.
- Remuneración por actividades docentes relacionadas con la menopausia "Elementales en menopausia" semfyc 2024 “Actualización en el abordaje de la menopausia” programa APDAY 2023. **Semfyc**, "Menopausia y THM" en la plataforma Fisterra. 2023 y actualización 2025. Elsevier.
- No recibo visitantes de la industria farmacéutica en el Centro de Salud.

- **SERMAS:** Médica de Familia del CS Los Alpes. Madrid.
- Remuneración por el SERMAS como docente por los cursos de “Actualización en anticoncepción en Atención Primaria” y taller “Implantes anticonceptivos”
- Remuneración por el curso Elementales de **Semfyc** "Elementales en menopausia"

Superar los 50

últimos 3 años (2023-2025)

La menopausia



SALUD MENOPAUSIA

El interés por la menopausia en redes crece casi un 70 % en los tres últimos años

La menopausia implica **más de 100 síntomas**, de sofocos a hipertensión, fatiga mental, irritabilidad o pérdida de masa muscular e incremento del riesgo de osteoporosis y enfermedades cardíacas debido a la disminución del estrógeno.



ENTREVISTA — Escritora

Mariana Carbajal: “Pensé que tenía alzhéimer o un tumor en el cerebro, pero era la niebla mental de la menopausia”

La periodista argentina relata en su libro 'Encendidas' su viaje personal por el climaterio mezclado con divulgación para combatir la “desinformación patriarcal” sobre una etapa clave de la vida

— Las señoras ya no se esconden: la menopausia gozosa también sale del armario

**"...es que mira que es fea la palabra,
MENOPAUSIA....**


PODIUM
PODCAST

**Pero, sobretodo mentalmente no he dejado entrar a la
menopausia en mí.**

“He empezado a **hormonarme** ya, con estrógenos y progesterona, porque si no, se abre la puerta al **ancianismo galopante**”...



Naomi Watts junto a Drew Barrymore presentando su libro "Me atrevo a contarlo", sobre su experiencia con la menopausia.
Foto: @naomiwatts

SALUD HORMONAL

¿Has oído hablar del menowashing? El término que advierte que hablar de menopausia no debe ser una moda

“Mientras la conversación social se centra en visibilizar esta etapa, algunos expertos alertan de los riesgos que puede suponer el convertir a la mujer de más de 45 en una **estrategia de marketing.**”

POR CRISTINA MARTÍN FRUTOS

26 DE FEBRERO DE 2025

> Ginecólogos Expertos

> Lo que nos diferencia

GINECÓLOGOS ESPECIALISTAS EN

Tratamiento de rejuvenecimiento vaginal con láser y otras técnicas

Diferentes problemas funcionales y estéticos vaginales (derivados de factores como el parto, la edad o el ejercicio físico) pueden responder muy bien a los tratamientos de rejuvenecimiento vaginal. Por ello, la **Unidad de Ginecología** del Grupo Jaén cuenta con profesionales experimentados y medios avanzados en este campo.

Actitud negativa hacia la menopausia

- Las actitud positiva o negativa con la que cada mujer aborda los cambios durante este periodo está influenciada por su **entorno**.
- Las actitudes personales estarán además fundamentadas por las **vivencias de otras mujeres** de su entorno y en la **educación y comunicación** que han recibido sobre esta etapa.

Pilar



¿Qué nos cuentan?

Alteraciones menstruales

Aumento de peso

Dolores articulares

Sequedad vaginal

Dolor con las relaciones sexuales

Disminución del deseo sexual

Sofocos y sudoración nocturna

Migrañas

Miedo a la menopausia

Insomnio

Niebla mental

Ansiedad e irritabilidad

Astenia



¿Sí o No?

Alteraciones menstruales



Tabla 1. Etapas de la menopausia y cambios hormonales.

	Transición menopáusica		Postmenopausia temprana
	Temprana	Tardía	
Duración	variable	1-3 años	2 años
FSH	elevaciones variables	>25 UI/l	aumento variable
Estradiol	normal	descendido	descenso estable
Ciclo menstrual	duración variable	baches amenorreicos	amenorrea
Ovulaciones	ocasionales	aumento ciclos anovulatorios	No

Fecha de la última regla

Alteraciones menstruales

Transición menopáusica temprana

- Ciclos menstruales regulares
- El intervalo entre ciclos puede alterarse.
- Ausencia de alguna menstruación.
- La duración de los ciclos se acorta.

Transición menopáusica tardía

- Dos o más menstruaciones omitidas
- Tasas de anovulación cada vez más altas

A close-up photograph of a black showerhead spraying water. The water is captured in motion, creating a fine mist of droplets. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting foliage. The showerhead is black and has a circular face with multiple nozzles.

Sofocos

Síntomas vasomotores

- Son el **síntoma más característico** de la menopausia. Tienen demostrada su asociación con los cambios hormonales.
- Están presentes en un porcentaje alto de la población.
- Frecuencia y duración muy variable.
- Sensación súbita de calor de cara, cuello y tórax, asocia vasodilatación cutánea y sudoración con aceleración transitoria de la frecuencia cardiaca.
- Duración corta.

Síntomas vasomotores

Factores demográficos y psicológicos asociados

- Menor nivel educativo
- Factores socioeconómicos
- Tabaquismo
- Actividad física reducida
- Síntomas depresivos mayores
- Antecedentes de abuso o negligencia infantil
- Mayor ansiedad
- Más sensibilidad a los síntomas
- Concentraciones hormonales
- Variantes genéticas
- Mayor peso

Síntomas vasomotores

Cambios en el estilo de vida como mantener un peso adecuado, abandonar el tabaco y hacer ejercicio pueden ayudar a controlarlos.

En mujeres con **SVM mal tolerados**, el **THM** ha demostrado su eficacia para disminuir su intensidad y frecuencia.



Insomnio

Insomnio

- Los problemas relacionados con el sueño aumentan con la edad (dolor crónico, situaciones de estrés, depresión).
- La asociación entre las alteraciones del sueño y los sofocos han sido evaluados en muchos estudios.

No ha podido demostrarse que la menopausia sea responsable del insomnio en mujeres que no presentan sofocos

Ohayon MM. Severe hot flashes are associated with chronic insomnia. Arch Intern Med. 2006 Jun 26;166(12):1262-8. doi: 10.1001/archinte.166.12.1262. PMID: 16801508.

El Khoudary SR, Greendale G, Crawford SL, Avis NE, Brooks MM, Thurston RC, et al. The menopause transition and women's health at midlife: a progress report from the Study of Women's Health Across the Nation (SWAN). Menopause [Internet]. 2019 Oct 23;26(10):1213–27

Sequedad vaginal



Síndrome genito-urinario

- La **atrofia vaginal** es el **principal síntoma local** presente en las mujeres.
- El déficit estrogénico da lugar a un adelgazamiento del epitelio vaginal y disminución de la elasticidad local y las secreciones vaginales.
- Los síntomas son:
 - sequedad, irritación y prurito vaginal.
 - progresivos y persisten durante toda la vida de la mujer.

Síndrome genito-urinario

- **Estilo de vida:** ejercicio y actividad sexual regular, evitar tabaco.
- Uso regular de **hidratantes vaginales** y uso complementario de **lubricantes vaginales** para las relaciones sexuales.
- El **estrógeno vaginal** en dosis bajas (de forma regular) es el tratamiento más eficaz para los síntomas moderados y graves de atrofia vaginal.

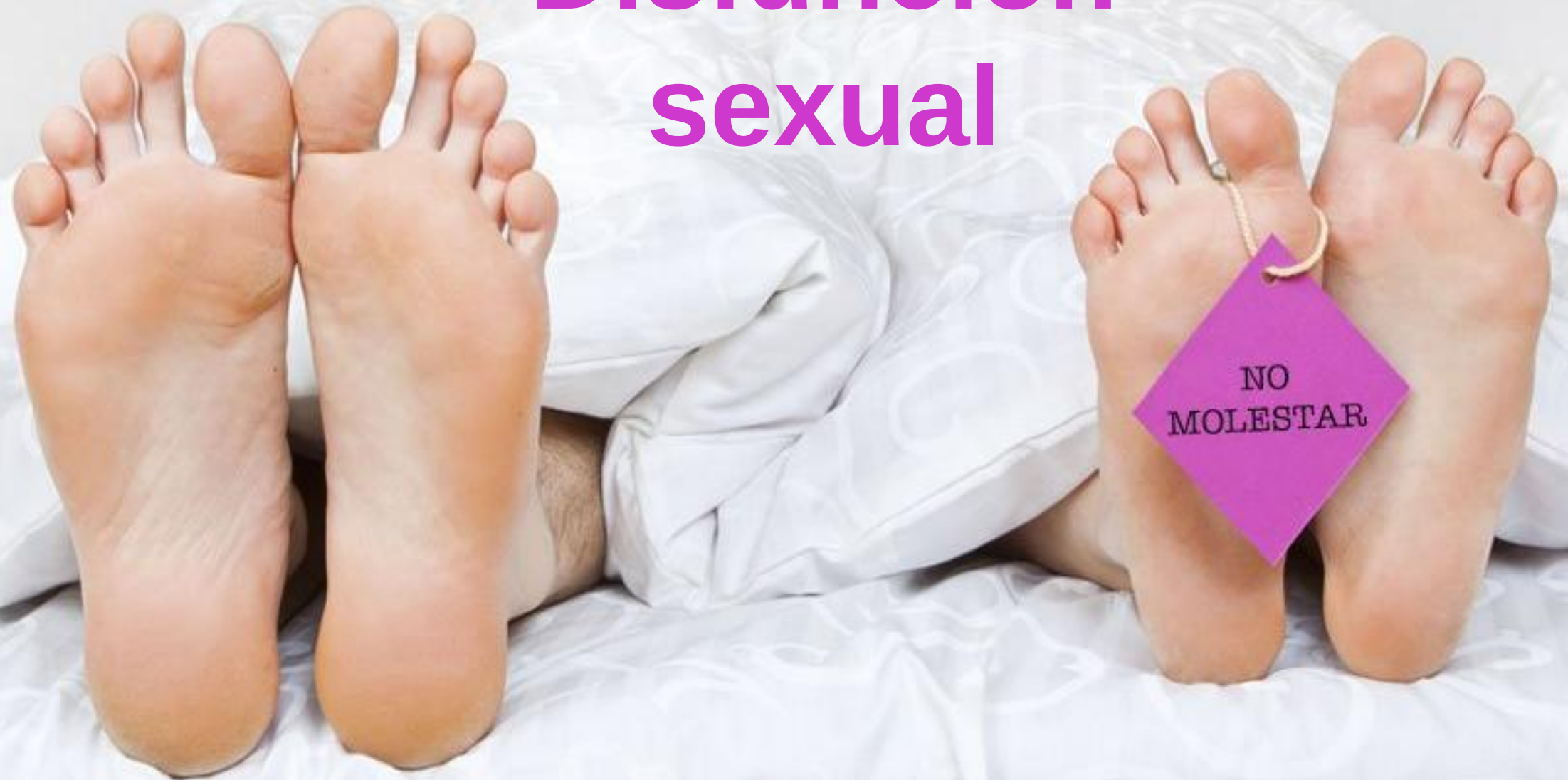
Infecciones urinarias



Infecciones urinarias

- Las infecciones del tracto urinario son comunes en las mujeres posmenopáusicas.
- Su fisiopatología es compleja, siendo la atrofia urogenital un factor clave.
- Existe alguna evidencia de que la terapia de **estrógeno vaginal**, pero no sistémica, reduce la frecuencia de infecciones recurrentes en mujeres posmenopáusicas.

Disfunción sexual



Alteración de la función sexual

- Los factores que pueden influir en la vida sexual de la mujer son: el **síndrome genitourinario y factores psico-afectivos**.
- Problemas de salud, relaciones familiares y conyugales, antecedentes socioculturales y el significado atribuido a la vida sexual **determinan si las experiencias** sexuales durante la menopausia **son placenteras o no**.
- El abordaje debe ser integral e individualizado.



Alteraciones del estado de ánimo

Alteraciones del estado de ánimo

- Los cambios asociados con la menopausia, la vivencia que cada mujer tiene de ellos y el contexto personal convierten esta etapa en un **momento vulnerable**.
- No se ha demostrado que la transición menopáusica sea un factor independiente respecto a los síntomas de trastornos de ánimo, ansiedad o depresión.
- **Excepto** en mujeres con factores de riesgo como estresores psicosociales, síntomas vasomotores graves y prolongados y antecedentes de trastornos afectivos.
- Esta suposición es potencialmente dañina, ya que **crea expectativas negativas** que refuerzan los estereotipos sobre la menopausia y el envejecimiento.

Alteraciones del estado de ánimo

Factores que contribuyen a los síntomas depresivos independientemente de la menopausia (estudio SWAN):

- Acontecimientos vitales estresantes
- Problemas económicos
- Desempleo
- Bajo apoyo social
- Problemas de sueño
- Sedentarismo

Alteraciones del estado de ánimo

- **No hay evidencia** consistente de que la ansiedad aumente durante la transición a la menopausia.
- Sin embargo, la ansiedad somática podría predecir síntomas vasomotores moderados o graves.
- Reducir la ansiedad podría reducir las molestias causadas por los síntomas vasomotores.

Alteraciones del estado de ánimo

No existe evidencia para utilizar el THM como tratamiento de los trastornos del ánimo en la menopausia salvo en aquellas mujeres en las que se asocie síntomas vasomotores graves como parte de sus síntomas.

Alteraciones del estado de ánimo

- Identificar factores modificables para fundamentar las intervenciones preventivas.
- Manejo de los síntomas vasomotores problemáticos y los trastornos del sueño
- Aumentar el **apoyo social** y la actividad física.
- **Promoción de actitudes más positivas** o neutrales hacia el envejecimiento y la menopausia.
- Manejar **información contrastada**, basada en la evidencia y **no perpetuar mensajes llenos de prejuicios** sobre esta etapa.

Trastornos cognitivos



Trastornos cognitivos

- El deterioro cognitivo está relacionado con el **envejecimiento** cronológico.
- No se ha encontrado una relación con el déficit de estrógenos
- Los estudios poblacionales han mostrado resultados inconsistentes y los longitudinales no han encontrado asociación entre la menopausia y la disminución de la capacidad cognitiva (dificultad de concentración y pérdida de memoria).
- **El THM no previene el deterioro cognitivo en la mujer postmenopausica.** Rev Cochrane 2008.

A vintage platform scale is the central focus of the image. It features a sturdy wooden base with a metal band around its upper section. A horizontal metal beam is mounted on top, supporting a weighing arm with a sliding poise and a circular weight. The scale is positioned against a wall made of vertical wooden planks. In the bottom left corner, a portion of a pink towel and a brown cloth are visible. The text "Aumento de peso" is overlaid on the right side of the image in a large, white, sans-serif font.

Aumento
de peso

Aumento de peso

Revisión analiza 201 estudios transversales con más de un millón de mujeres.

- La cantidad de masa grasa aumenta con la edad.
- **Cambios** en la distribución de grasa tras la menopausia con mayor adiposidad central.
- A pesar de que muchas mujeres experimentan un aumento de peso y manifiestan dificultad para perderlo no se ha demostrado que esto tenga relación con el déficit de estrógenos.

Un estilo de vida saludable que incida en una alimentación adecuada y la realización de ejercicio físico serán las mejores recomendaciones para mantener o adquirir un peso equilibrado.

Dolores articulares



Dolores musculares y articulares

Los dolores aumentan con la edad.

No se ha encontrado una asociación de los dolores articulares y musculares con la menopausia.

Un estilo de vida saludable con la realización de un ejercicio físico completo será la mejor recomendación para prevenir los dolores.

Algunas conclusiones

- La menopausia es una **etapa fisiológica** de la vida de la mujer.
- Como vivencia es percibida de formas muy diferentes.
- Se ha demostrado una asociación consistente entre el déficit de estrógenos y la aparición de **síntomas vasomotores y genitales**.
- Las asociaciones con otros síntomas no son tan claras.

El **fenómeno de medicalización** de la vida ha alcanzado la etapa de la menopausia, exponiéndola a la intervención desde el ámbito sanitario.

Esto implica muchas veces la **simplificación de las vivencias a síntomas** y la búsqueda de soluciones desde la medicalización.

Un aspecto muy importante es la **consideración del entorno sobre el envejecimiento** en general, y sobre el **papel** que ocupa la **mujer de mediana edad y la mujer mayor** en la sociedad.

Un año después...



Pilar

Hace 9 meses que no tiene regla.

Se ha apuntado a un club de lectura y a clases de yoga.

Sus migrañas han mejorado.

Ahora es ella quien le cuenta a sus hermanas lo que NO es la menopausia.



Rita

Lleva un año y medio sin regla.

Ahora sale cada fin de semana con un grupo de escalada y se plantea hacer un ochomil.

La única niebla que quiere ver es la de la cima tras coronar cada montaña.



Julia

Lleva 1 año y 9 meses sin reglas.

Tras ofertarle su médica THM, decidió iniciarlo.

Apenas tiene sofocos y descansa mucho mejor.

Además, lleva 3 meses sin fumar.



Marta

Es la reina del "gym". Dos días a la semana hace ejercicios de fuerza y otros dos se ha apuntado a bailes de salón con su marido.

Está en seguimiento de alimentación saludable con su enfermera de familia.

Ha controlado el peso y ha mejorado su dolor corporal.



Sandra

Está en tratamiento con estrógenos locales, que no olvida.

Sus síntomas han mejorado notablemente.

Ha vuelto a disfrutar del sexo sola y en pareja.

“Parece tan tonto
hablar de envejecer
como algo negativo,
cuando en realidad es
un privilegio poder
seguir haciéndolo”

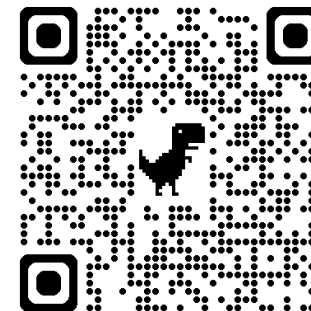
JULIANNE MOORE
64 años

XIV

CONGRESO DE LA SEMFYC

MADRID | 13-14-15 NOVIEMBRE | 2025

SOMOS AGUA,
MURO Y FUEGO:
SOMOS MEDICINA
DE FAMILIA Y
COMUNITARIA



Muchas gracias

Menopausia y su transición. Un abordaje integral

<https://www.semfy.com/formacion/menopausia-y-su-transicion-un-abordaje-integral>

