

SALUD

# Cuando la menopausia llega antes de tiempo

la menopausia precoz la sufre un 1% de las mujeres: un trastorno que sucede cuando el ovario deja de funcionar antes de los 40 años



Menopausia prematura, por que'no has de preocuparte.  
Tomás de la Fuente

COMPARTIR



La [menopausia](#) es una de las fases que afecta a todas las mujeres de manera natural, entre los 45 y los 55 años. No obstante, en algunas mujeres, los óvulos se agotan antes de los 40, dando lugar a la **menopausia precoz**.

[Inicio](#)[Belleza](#)[Moda](#)[Pasarelas](#)[Celebrities](#)[Novias](#)[Estilo de vida](#)[Más+](#)

auguran la llegada de **la tan temida menopausia**. Pero conviene recordar, que, pese a lo desagradables que prometen ser los síntomas, esta **es una fase natural del cuerpo femenino, que indica el cese de la función del ovario**. La **edad media de la menopausia se marca en los 51 años**, por lo que lo normal es que ocurra entre los 45 y 55 años. Sin embargo, **en un 1% de las mujeres el ovario deja de funcionar antes de los 40**. Como este cese ocurre antes de lo previsto, ya no se trata de una etapa propia y natural de la mujer, sino de una alteración conocida como menopausia precoz. "La menopausia es un proceso natural que ocurre solo a muy pocos mamíferos, entre ellos el ser humano, en el que el ovario es un órgano que suele dejar de funcionar antes que el resto. Pero en FOP, hay algo que no funciona bien, lo que hace que el ovario detenga su actividad antes de tiempo", explica la **Dra. Beatriz Álvaro**, ginecóloga especialista en reproducción y endocrinología ginecológica de Dexeus Mujer.

### ¿CÓMO RECONOCER LA MENOPAUSIA PRECOZ?

Por recomendación de la **Sociedad Española de Fertilidad**, los médicos prefieren hablar de fallo ovárico precoz (FOP) o insuficiencia ovárica precoz (IOP), para distinguir la patología de la menopausia que ocurre naturalmente. Sin embargo, sus síntomas son muy similares y de ellos hemos oído hablar tantas veces: **sofocos, dolores de cabeza, sudores nocturnos, alteraciones del sueño, taquicardias, irritabilidad, sequedad vaginal y cutánea, disminución del deseo y dolor en las relaciones sexuales, acumulación de grasa...** Aunque, por supuesto, la primera señal que da la voz de alarma es la desaparición de la menstruación a temprana edad (incluso antes de los 30 años). "**Se habla de FOP cuando la mujer lleva más de 4 meses sin tener la regla**", aclara la doctora, quien añade que "se pueden dar todos los síntomas juntos o solo algunos, y de manera paulatinamente o repentina".

### ¿POR QUÉ SE ADELANTA LA MENOPAUSIA?

Si bien nacemos con un número de óvulos determinado (entre 300.000 y 400.000), a partir de la pubertad y con cada menstruación, los vamos liberando y perdiendo, hasta que esta reserva se acaba en la época menopáusica. En mujeres con menopausia precoz o FOP, esta reserva empieza siendo reducida, por lo que se termina mucho antes.

**La gran diferencia entre menopausia y FOP son las causas.** "En la mayoría de los casos, el origen del FOP es idiopático, es decir, desconocido", indica la ginecóloga. Otras causas son más evidentes son los tratamientos oncológicos (quimio o radioterapia), una cirugía o extirpación del ovario o las enfermedades autoinmunes.

También podría haber un componente genético. "Hay algunas causas genéticas claramente descritas como en el síndrome de Turner (ausencia de cromosoma X o una parte de él)" o, simplemente, predisposición familiar al FOP, señala la especialista de Dexeus Mujer. Por eso, es importante que las pacientes expliquen a sus hijas que tienen riesgo de padecerlo también. Hoy en día, podemos medir la reserva ovárica con marcadores que permiten conocer el número de óvulos en los ovarios desde muy pronto".

Por lo tanto, si hay antecedentes familiares de menopausia precoz, es aconsejable examinar la reserva ovárica (número de óvulos). Una buena edad para hacerlo es a partir de los 25 años, a través de analíticas y revisiones ginecológicas. "Hay mujeres con antecedentes de FOP, que a esa edad tienen una reserva de óvulos normal, por lo que solo se hay que realizar un seguimiento habitual. Cuando el número de óvulos ya es muy bajo, se recomienda preservarlos o congelarlos para que, cuando quiera ser madre, pueda disponer de ellos", dice la especialista en reproducción.

**TE INTERESA: GUÍA COMPLETA DE LA MENOPAUSIA. RESOLVEMOS TODAS TUS DUDAS**



## ¿CUÁLES SON SUS CONSECUENCIAS?

"El ovario tiene dos grandes funciones", recuerda la Dra. Álvaro. "Una es la de liberación de óvulos y la otra, secretar hormonas (estrógenos)". Cuando el ovario deja de funcionar, se planteará, entonces, una insuficiencia de óvulos y de estrógenos.

Entonces, **una primera consecuencia del FOP es la infertilidad**. "Si no hay actividad del ovario, será imposible la reproducción; no habrá óvulos disponibles para ser fecundados y conseguir un embarazo", comenta la ginecóloga. "Conviene saber que probablemente la mujer con FOP no podrá tener hijos con sus óvulos. De hecho, el porcentaje de embarazos espontáneos es de solo el 5%".

2) La segunda consecuencia del FOP es que aumentan otros riesgos. Esta vez relacionados con la falta de estrógenos, las hormonas que, además de permitir que la mujer sea fértil, mantienen la masa ósea (los estrógenos facilitan la absorción del calcio por parte de los huesos) y la salud cardiovascular. También mejoran la función cognitiva (memoria), la secreción de las mucosas, el estado de la piel y el pelo... "Sin estrógenos, todos estos aspectos pueden verse afectados, es decir, la menopausia precoz puede perjudicar la salud de huesos, corazón, tiroides, producción de otras hormonas, etc. Por eso, es tan importante tratar este trastorno, incluso si no se tiene intención de tener hijos".

## SOLUCIONES A LA MENOPAUSIA PRECOZ

El tratamiento habitual es hormonal. "Se sustituyen las hormonas que los ovarios deberían producir para evitar las consecuencias a corto y largo plazo", explica la Dra. Álvaro. No es que el ovario vuelva a funcionar ni a tener óvulos. "Actualmente, se usan estrógenos exactamente iguales a los que producimos nosotras, en la dosis mínima necesaria, que se administran por vía oral (pastillas) o transdérmica (parches o geles)". Paralelamente, se hace un seguimiento de la masa ósea, analíticas generales y se observa la actividad de la tiroides y el riesgo de diabetes o enfermedades cardiovasculares. "Este tratamiento es el de base, pero no es anticonceptivo. Así que, si no se desea el embarazo, hay que ajustarlo con progesterona".

Si bien el FOP no se puede prevenir, es importante que, si tienes predisposición a él, lleves unos **hábitos saludables** y

## EL APOYO DE LAS EMOCIONES

El FOP afecta también emocionalmente a las mujeres, ya que hablamos de un órgano esencialmente femenino. Por eso, la doctora opina que **el apoyo psicológico es fundamental**. Dexeus Mujer complementa el tratamiento con una **Unidad de Psicología**, cuya responsable, **Sandra García Lumbreras**, nos cuenta acerca de su experiencia en consulta. "El diagnóstico suele ser de gran impacto, difícil de entender, asimilar y aceptar. Al principio hay incredulidad y negación. Una vez aceptado, las pacientes suelen buscar la causa, el porqué, la responsabilidad. La rabia y la tristeza son dos emociones habituales, pero la culpa es una de las más difíciles de erradicar", cuenta la psicóloga. Después de la aceptación y la búsqueda de la responsabilidad, viene la preocupación por cómo se afectará la vida cotidiana: su fertilidad, sus relaciones, el malestar, el cambio del cuerpo... "El apoyo psicológico", nos cuenta Sandra, "consiste en buscar en la paciente herramientas para estar bien u ofrecerles estrategias que les pueden ser útiles".

## ¿CÓMO AYUDAR A UNA AMIGA O FAMILIAR CON MENOPAUSIA PRECOZ?

"Lo primero es permitirles llorar todo lo que quieran, que dejen aflorar sus emociones", aconseja la psicóloga. "Muchas mujeres se sienten que no se las entiende, siendo que para ellas es un hito muy importante, ya que muchas han de perder la ilusión de ser madres, por ejemplo. Después de llorar, se puede empezar a buscar alternativas", concluye la psicóloga.

[Leche de soja, la verdad sobre sus beneficios y propiedades](#)

[Pérdidas de orina: esto es lo que dicen los médicos que tienes que hacer](#)

## VER MÁS DE

[salud](#)[Bienestar](#)

OTRAS WEBS DE UNIDAD EDITORIAL

## TELVA

[Pasarelas](#)[Niños](#)[Cocina](#)[Recetas](#)[Concursos](#)[Videos](#)[TELVA en Orbyt](#)