

La perimenopausia, la desconocida primera etapa del climaterio, reclama mayor atención

Por: Lara Malvesí. 21/10/2024

La perimenopausia, la transición hormonal que arranca hasta una década antes de la menopausia definitiva, sigue estando **invisibilizada e infradiagnosticada en la consulta del médico**, pese a ser el momento más sensible en términos de salud mental para la mujer, han explicado a EFE especialistas de los hospitales Vall d'Hebron y Sant Pau.

Aunque el estigma asociado a la menopausia se ha ido rompiendo en los últimos años, coincidiendo en el avance de la investigación médica sobre el climaterio, **existe un “largo camino por recorrer” en este ámbito como en el conjunto de asuntos de la salud y la mujer**, recuerdan las especialistas a propósito del Día Internacional de la Menopausia.

“Existe confusión entre muchas personas entre la perimenopausia, cuando se inician algunos síntomas, por la **disminución progresiva de las fluctuaciones hormonales**, y la menopausia en sí, cuando ya ha transcurrido un año entero sin menstruación”, explica la psiquiatra de Vall d'Hebrón especialista en salud y mujer Gemma Parramon.

Parramon llama la atención sobre que la afectación de la salud mental en el climaterio es menos palpable que el inicio de los sofocos, por ejemplo, pero **tiene importante incidencia en buena parte de las mujeres** y se produce precisamente en el periodo inicial y no en la menopausia consolidada, como cree la mayoría.

“En términos de salud mental se dan más casuísticas y más patologías en ese periodo de transición, en la perimenopausia, que en la menopausia en sí”, subraya la doctora, quien añade que los más habituales son depresión, ansiedad, irritabilidad, insomnio y ‘niebla mental’.

Acabar con el estigma de la perimenopausia

En esa línea, el estudio de la University College of London publicado este 2024 en el ‘Journal of Affective Disorders’, que utilizó metaanálisis de siete investigaciones que involucraron a 9.141 mujeres de todo el mundo (incluidos Australia, EE. UU., China, Países Bajos y Suiza), apuntaba que **las mujeres en perimenopausia tenían un 40 % más de posibilidades de [sufrir depresión](#)** que las más jóvenes y más mayores.

Parramon destaca en ese sentido que una de las lecturas positivas es que con la menopausia consolidada **cae la proporción de mujeres que sufre todas esas patologías** o síntomas negativos para su salud física o mental ligados a las fluctuaciones hormonales.

La especialista de Vall d’Hebron destaca la importancia de **“acabar con estigmas que traen connotaciones negativas** sobre esa etapa de la vida de la mujer”, y ha llamado la atención sobre que en sociedades donde la menopausia se celebra y no se culpabiliza a las mujeres viven esa etapa con mejor salud.

“Si es una celebración de conocimiento, experiencia y seguridad, en vez de ligarse a pérdida y duelo, se generarán emociones positivas que influyen en los mecanismos neurobiológicos que al **final nos ayudaran a llevar mejor factores externos como el estrés**, por ejemplo”, ha destacado.

Tabú también para algunos profesionales

Tanto Parramon como la ginecóloga y jefa de la Unidad de Menopausia del hospital de Sant Pau, Missy Guinot, llaman la atención sobre que algunos profesionales, especialmente en los centros de atención primaria, **no den el diagnóstico adecuado tanto [por el “tabú” que rodea tanto a la perimenopausia y la menopausia](#)** como por el “gran desconocimiento” sobre ellas.

“Falta ciencia y sobran prejuicios”, destaca la psiquiatra, quien reconoce que **puede haber médicos que temen hablar de menopausia por temor a la reacción de la paciente**, asumiendo que es algo negativo, como ha establecido siempre “nuestra civilización androcéntrica”.

Asimismo, Guinot coincide en que **es un tema aún “poco estudiado” y del que se ofrecen pocas horas de formación**, lo que acaba provocando que muchos profesionales “no tomen demasiado en serio” los síntomas de las mujeres perimenopáusicas y solo tomen en consideración el asunto cuando la paciente lleva más de un año sin regla.

“Hay desconocimiento y para algunos falta de interés. Aunque también es cierto que **en los últimos años el tema se ha visibilizado mucho más** y las cosas entre los médicos más jóvenes va cambiando”, ha añadido a ginecóloga, quien deja claro que, en cualquier caso, “debe mejorar el acompañamiento médico de la mujer en esta como en todas las etapas de su vida”.

[LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: Efeminista. Una mujer pasea por la playa de La Patcona en Alboraya (Valencia). EFE/Manuel Bruque

Fecha de creación

2024/10/21