

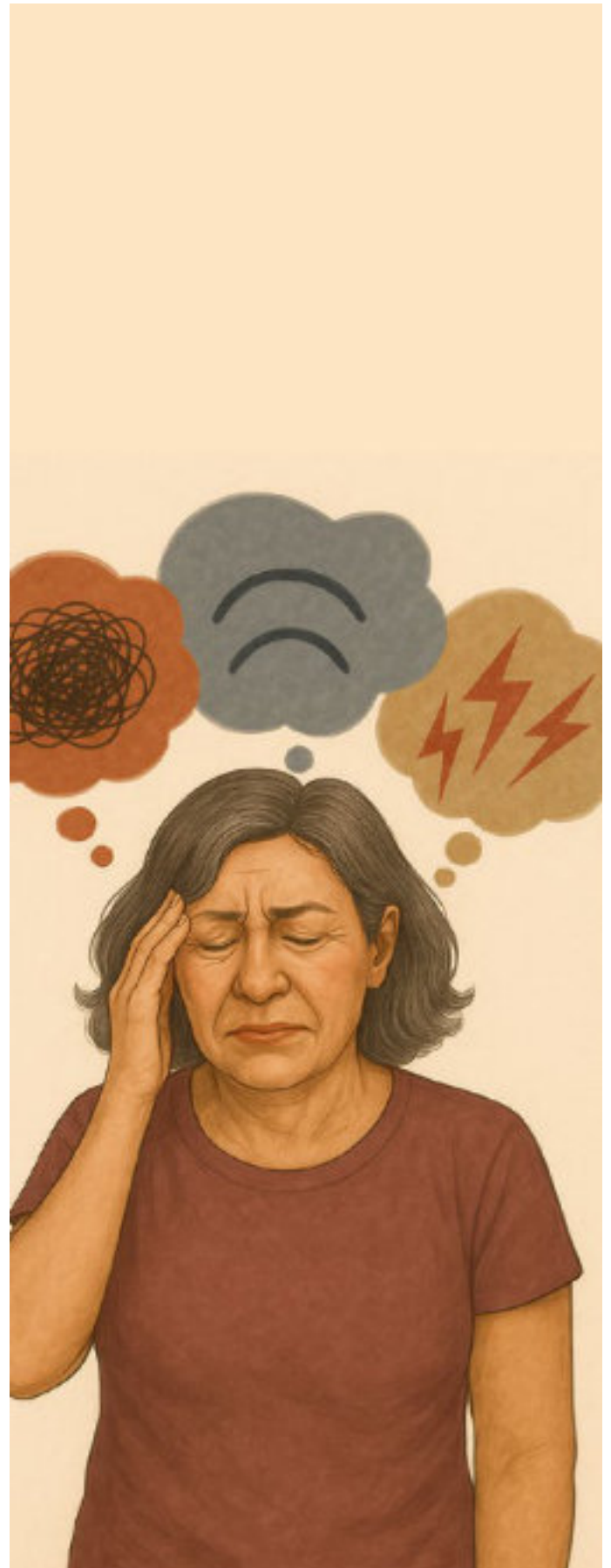


MENOPAUSIA

1. Introducción: Entendiendo la Menopausia

La menopausia no inicia con la última menstruación, sino mucho antes. De hecho, muchas mujeres comienzan a experimentar síntomas incluso cuando todavía tienen ciclos menstruales.

Esta fase se conoce como perimenopausia, un período que puede extenderse por varios años, durante el cual los niveles hormonales comienzan a variar, provocando síntomas como sofocos, insomnio, ansiedad o alteraciones en el ánimo. Posteriormente, llega la menopausia, cuando la menstruación cesa por completo durante al menos 12 meses. Ambas etapas forman parte de un proceso fisiológico que implica cambios significativos tanto a nivel físico como metabólico y emocional.



2. Los Cambios Corporales Durante la Menopausia

Durante la menopausia, el cuerpo de la mujer experimenta una serie de transformaciones principalmente debido a la disminución de las hormonas sexuales femeninas, especialmente los estrógenos. Los cambios más frecuentes incluyen:

- Irregularidad y cese de los periodos menstruales
- Sofocos, sudoraciones nocturnas y escalofríos
- Sequedad vaginal y disminución de la libido
- Cambios en el estado de ánimo, como irritabilidad, ansiedad o depresión
- Problemas para dormir e insomnio
- Aumento de la acumulación de grasa, especialmente en la zona abdominal, glúteos y caderas
- Disminución de la masa muscular y aumento de la masa grasa
- Reducción del contenido mineral óseo, lo que incrementa el riesgo de osteoporosis
- Cambios en la piel (más fina y seca), caída del cabello y dolor articular
- Pérdida de tono muscular, lo que puede afectar al aparato urinario y reproductor

Estos cambios pueden variar en intensidad y duración según cada mujer.



3. ¿Por qué se produce un aumento de peso durante la menopausia?

Muchas mujeres experimentan un aumento de peso durante la perimenopausia y la menopausia, incluso sin cambiar su dieta. Esto se debe a la desaceleración del metabolismo basal, un efecto provocado por la disminución de los niveles de estrógenos y la pérdida de masa muscular. Como resultado, la grasa tiende a acumularse en la zona abdominal, lo que eleva el riesgo de

problemas cardiovasculares y resistencia a la insulina.

Para mejorar el perfil metabólico y controlar el peso, se recomienda ajustar la ingesta calórica sin recurrir a dietas restrictivas, aumentar la actividad física (especialmente los ejercicios de fuerza) y optar por carbohidratos integrales y de bajo índice glucémico.



4. Alimentación y Menopausia: La Base del Bienestar

Durante la perimenopausia y la menopausia, las necesidades nutricionales cambian. El descenso de estrógenos impacta en el metabolismo, la masa ósea y muscular, el perfil lipídico y la distribución de la grasa corporal. Por eso, la dieta debe adaptarse a estas nuevas condiciones fisiológicas.

El patrón dietético mediterráneo, basado en verduras, frutas, legumbres, cereales integrales, frutos secos, pescado azul y aceite de oliva virgen extra, es el modelo más respaldado por sociedades científicas por sus beneficios antiinflamatorios, cardioprotectores y metabólicos.

La alimentación en la menopausia debe adaptarse a los nuevos requerimientos del cuerpo para minimizar riesgos y mejorar la calidad de vida. Las recomendaciones más importantes son:

- El metabolismo basal disminuye, por lo que es necesario ajustar la cantidad de calorías para evitar el aumento de peso.
- Para contrarrestar la pérdida de masa muscular y mantener el metabolismo activo, es recomendable asegurar una ingesta adecuada de proteínas (carne magra, pescado, huevos, legumbres, proteínas vegetales).
- Para prevenir la osteoporosis, se debe aumentar el consumo de lácteos (preferiblemente de cabra u oveja), pescados azules, semillas y frutos secos.

- Fuentes de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, que ayudan a prevenir el envejecimiento celular y a mantener la salud digestiva.
- Consumo de aceite de oliva virgen extra y frutos secos, que aportan ácidos grasos monoinsaturados y omega-3, beneficiosos para el sistema cardiovascular.
- Legumbres (especialmente la soja y sus derivados), semillas, frutos secos, frutas y verduras como manzanas, zanahorias o apio, pueden ayudar a aliviar algunos síntomas como los sofocos.
- Beber suficiente agua es fundamental para compensar la sequedad de piel y mucosa.



4.1. Nutrientes Esenciales para la Menopausia

Diversos alimentos pueden contribuir a aliviar los síntomas de la menopausia gracias a su composición en nutrientes, fitoestrógenos y otros compuestos beneficiosos. Los más destacados son:

- Los que ayudan a compensar la disminución de estrógenos y pueden reducir sofocos, sudoración nocturna e irritabilidad. Entre los más recomendados están:
 - Semillas de lino y sésamo
 - Granos y derivados de soja (tofu, yogur de soja, leche de soja)
 - Legumbres como guisantes y alubias
 - Frutos secos como almendras, pistachos y nueces
- Brócoli, coliflor, col rizada, repollo y coles de Bruselas son especialmente ricas en fitoestrógenos y ayudan a regular los niveles hormonales.
- Fresas, frambuesas, arándanos, uvas y manzanas aportan antioxidantes y algunos fitoestrógenos, contribuyendo a reducir la inflamación y aliviar síntomas como los sofocos.
- Salmón, sardinas, atún y caballa son ricos en omega-3 y vitamina D, lo que favorece la salud ósea y cardiovascular, además de tener un efecto antiinflamatorio que ayuda a reducir los sofocos.
- Leche, yogur, quesos bajos en grasa y bebidas vegetales con calcio y vitamina D son fundamentales para prevenir la osteoporosis, frecuente en la menopausia.
- Pan integral, avena, arroz integral y quinoa aportan fibra y ayudan a controlar el peso y la salud cardiovascular.
- Ostras, cordero, maní, hongos, germen de trigo, semillas de sandía, acelga, zanahoria y huevo ayudan a la salud de la piel, el cabello y el sistema inmunitario.



Incorporar alimentos ricos en fitoestrógenos en la dieta durante la menopausia aporta diversos beneficios respaldados por la evidencia científica:

- El consumo de fitoestrógenos puede disminuir la intensidad y frecuencia de síntomas como sofocos, sudoraciones nocturnas e irritabilidad, ya que estos compuestos vegetales actúan de forma similar a los estrógenos naturales, ayudando a equilibrar los niveles hormonales.
- Los fitoestrógenos estimulan la acción de los osteoblastos (células formadoras de hueso) e inhiben la de los osteoclastos (células que destruyen hueso), favoreciendo la formación ósea y ayudando a prevenir la osteoporosis, un riesgo elevado en la menopausia.
- Estos compuestos pueden disminuir el colesterol LDL ("malo"), aumentar el colesterol HDL ("bueno") y mejorar la función de los vasos sanguíneos, contribuyendo a la prevención de enfermedades cardiovasculares.
- Los fitoestrógenos ayudan a proteger las células del daño oxidativo y reducen la inflamación, lo que puede contribuir a un envejecimiento más saludable y a la prevención de enfermedades crónicas.
- Su inclusión en la dieta puede favorecer la salud emocional, cognitiva y social, ayudando a las mujeres a mantener una vida activa y productiva durante esta etapa.



Además, se recomienda:

- Calcio (1.200 mg/día): presente en lácteos, sardinas, almendras o vegetales de hoja verde.
- Vitamina D (800-1.000 UI/día): imprescindible para la salud ósea, especialmente en mujeres con baja exposición solar.
- Proteínas de calidad (1-1,2 g/kg de peso corporal/día): para prevenir la sarcopenia, distribuir a lo largo del día.
- Magnesio, zinc y vitamina K2: nutrientes complementarios para el metabolismo óseo.



Aunque la base debe ser siempre una dieta equilibrada, en algunos casos es necesario incorporar complementos nutricionales, sobre todo si existen carencias o síntomas específicos. Algunos de los más utilizados y con respaldo son:

- Omega-3 (EPA y DHA): con efecto antiinflamatorio y protector cardiovascular.
- Extractos de plantas como azafrán que ha mostrado efectos positivos sobre el equilibrio emocional y el estado de ánimo o extracto de ruibarbo con efecto sobre los síntomas vasomotores de la menopausia como sofocos o sudores nocturnos. La combinación de ambos extractos puede ayudar a gestionar parte de los síntomas más molestos para las mujeres durante este periodo de sus vidas.
- Melatonina: contribuye a reducir el tiempo para conciliar el sueño y puede ser útil en casos de insomnio leve.
- Colágeno, ácido hialurónico y vitamina C: recomendados para la salud de la piel y tejidos conectivos.

Existe una amplia y variada oferta de complementos nutricionales. Siempre deben indicarse de forma personalizada y acompañados de seguimiento profesional.

5. Cuida tus huesos durante la menopausia

Durante la menopausia, la disminución de estrógenos acelera la pérdida de densidad ósea, aumentando el riesgo de osteoporosis. Para proteger la salud de los huesos, es fundamental ajustar la dieta e incluir alimentos ricos en nutrientes clave:

esencial para la formación y el fortalecimiento de los huesos.

- Espinaca, brócoli, col rizada y otras verduras verdes aportan calcio, magnesio, vitamina K y otros minerales importantes para la salud ósea.
- Salmón, sardinas, atún y caballa son ricos en vitamina D y ácidos grasos omega-3, que favorecen la absorción de calcio y ayudan a reducir la inflamación.
- Almendras, nueces, semillas de chía y lino proporcionan calcio, magnesio, vitamina D y ácidos grasos omega-3, nutrientes que fortalecen huesos y músculos.
- Lentejas, garbanzos, alubias y soja son fuentes de calcio, fósforo, magnesio y proteínas vegetales, todos necesarios para mantener la masa ósea y muscular.
- Avena, arroz integral y otros cereales aportan magnesio y otros minerales que contribuyen a la salud ósea.
- Brócoli, col rizada y espinacas ayudan en la formación de proteínas necesarias para la regeneración y mantenimiento de la densidad ósea.
- Algunos cereales, jugos y bebidas vegetales están enriquecidos con calcio y vitamina D, facilitando el aporte de estos nutrientes cuando la ingesta de lácteos es limitada.
- Mantén una dieta variada, rica en frutas y verduras, para asegurar el aporte de antioxidantes y otros micronutrientes beneficiosos.
- Limita el consumo de alimentos procesados y cafeína, ya que pueden interferir en la absorción de calcio y otros minerales esenciales.
- La exposición moderada al sol también es clave para la síntesis de vitamina D, necesaria para la absorción de calcio.

ALIMENTACIÓN PARA LA SALUD ÓSEA



6. Estilo de Vida y Menopausia

1. Ejercicio físico

La práctica constante de actividad física es una de las intervenciones más efectivas durante esta etapa. Contribuye a mantener la masa muscular, preservar la densidad ósea, controlar el peso y favorecer el bienestar emocional. La Asociación Española para el Estudio de la Menopausia sugiere:

- Ejercicio aeróbico moderado: como caminar, nadar o andar en bicicleta, durante al menos 150 minutos a la semana.
- Entrenamiento de fuerza: para conservar la masa muscular y mejorar la densidad ósea, de 2 a 3 veces por semana.
- Actividades para el equilibrio y la flexibilidad: como yoga, pilates o tai chi.

Además, la actividad física regular contribuye a mejorar la calidad del sueño y puede aliviar síntomas como la ansiedad o los sofocos.



2. Descanso

El insomnio, los despertares nocturnos y la dificultad para conciliar el sueño son síntomas frecuentes en la transición menopáusica. Mantener una buena higiene del sueño —con horarios regulares, evitando pantallas y cenas copiosas— es fundamental. La melatonina puede ser un apoyo en casos leves.

Los sofocos, especialmente los nocturnos, se pueden aliviar con estrategias como evitar comidas picantes o alcohol, practicar técnicas de respiración o mindfulness, o usar ventiladores en la habitación. Validar estos síntomas y ofrecer soluciones sencillas y accesibles es una parte esencial de la atención.

7- Salud Emocional y Menopausia: cuidar la mente en un cuerpo que cambia

La menopausia no solo transforma el cuerpo, también influye en el bienestar emocional. Los cambios hormonales pueden afectar a la regulación del ánimo, la energía, la motivación y la estabilidad emocional.

Muchas mujeres describen esta etapa como una “montaña rusa”: hay días buenos, días intensos y otros en los que el cansancio o la irritabilidad aparecen sin motivo aparente. Esto es completamente normal y parte del proceso fisiológico.

Síntomas emocionales frecuentes:

- Irritabilidad o cambios bruscos de humor
- Ansiedad o sensación de inquietud
- Tristeza o baja motivación
- Dificultad para concentrarse
- Fatiga mental
- Reducción del deseo sexual



Estrategias para mejorar el bienestar emocional

- 1. Actividad física regular:** El ejercicio libera endorfinas, mejor el estado de ánimo y reduce el estrés. Caminar, bailar, nadar o hacer ejercicio de fuerza son excelentes opciones.
- 2. Técnicas de manejo del estrés:** Mindfulness, meditación guiada, respiración diafragmática o yoga pueden ayudar a regular la mente y mejorar la calidad del sueño.
- 3. Rutinas de descanso:** Establecer horarios regulares, reducir pantallas por la noche y crear un ambiente tranquilo en la habitación mejora el descanso.
- 4. Relaciones y apoyo social:** Hablar con amigas, familiares o grupos de apoyo normaliza la experiencia y reduce la sensación de soledad.
- 5. Ayuda profesional cuando sea necesario:** Psicólogos y terapeutas especializados pueden orientar en momentos de ansiedad intensa o bajo estado de ánimo prolongado.

La salud emocional no es un “extra”, es un pilar fundamental para vivir la menopausia con bienestar y equilibrio.

8- Sexualidad, suelo pélvico y menopausia: recuperar la conexión con el cuerpo

Los cambios hormonales de la menopausia pueden influir directamente en la sexualidad, pero esto no significa perder el deseo o el placer. Muchas mujeres redescubren esta etapa como un momento para reconectar con su cuerpo sin presiones reproductivas ni tabúes.

Cambios habituales en la sexualidad:

- Disminución de la lubricación vaginal
- Dolor o molestia durante las relaciones
- Descenso del deseo sexual
- Cambios en la sensibilidad
- Tensión o debilidad del suelo pélvico



Todos estos síntomas pueden mejorar con estrategias adecuadas.

Claves para mejorar la sexualidad en esta etapa

2. Cuidado del suelo pélvico: Trabajar con un fisioterapeuta especializado ayuda a recuperar tono muscular, mejorar la sensibilidad y reducir molestias urinarias y sexuales.
2. Uso de lubricantes e hidratantes vaginales: Son herramientas seguras que disminuyen la sequedad y el dolor durante las relaciones.
3. Comunicación con la pareja: Hablar abiertamente sobre los cambios y los tiempos ayuda a mejorar la experiencia sexual y fortalecer el vínculo emocional.
4. Exploración personal: Conocerse, redescubrir el placer y adaptar ritmos y preferencias puede mejorar notablemente la satisfacción sexual.
5. Atención médica si hay dolor persistente: Algunas mujeres requieren terapia hormonal localizada u otros tratamientos que alivian la sequedad y mejoran la calidad de vida.

La sexualidad no desaparece en la menopausia, simplemente se transforma.

9- Hormonas, tratamientos y mitos: lo que debes saber

Es frecuente que durante la menopausia surjan dudas, miedos y creencias erróneas. La falta de información hace que muchas mujeres sufran síntomas sin necesidad.

Este capítulo no sustituye al consejo médico personalizado, pero sí ayuda a aclarar conceptos y desmontar mitos comunes.

1- Terapia hormonal: ¿Qué es y para quién?

La terapia hormonal busca equilibrar los niveles de estrógenos y progesterona para aliviar síntomas como sofocos, sequedad vaginal, insomnio o irritabilidad.

No todas las mujeres la necesitan, pero puede ser muy útil cuando:

- Los síntomas afectan a la calidad de vida
- Hay riesgo elevado de osteoporosis
- Hay menopausia precoz

Siempre debe ser indicada y monitorizada por un especialista

2- Alternativas no hormonales

- Fitoterapia (isoflavonas, cimicífuga u otros extractos)
- Omega-3
- Técnicas mente-cuerpo
- Cambios en el estilo de vida

3- Mitos frecuentes

- “La menopausia siempre engorda”

Engordar no es inevitable, en realidad, cambian las necesidades energéticas y la distribución de la grasa.

- “Es el fin de la vida sexual”

La sexualidad continúa, solo requiere de cuidados distintos

- “La terapia hormonal es peligrosa para todas”

No es verdad, para muchas mujeres es segura, eficaz y recomendada. La clave es la evaluación médica.

- “Los síntomas hay que aguantarlos”

Jamás, existen soluciones y apoyo profesional.

Conclusiones

La perimenopausia y la menopausia no son una enfermedad, pero sí un momento de cambio que merece atención y acompañamiento. La alimentación, el ejercicio, el descanso y el bienestar emocional son pilares que pueden marcar una diferencia profunda. Y cada mujer merece tener las herramientas necesarias para vivir esta etapa con salud y confianza.

En resumen, la menopausia implica cambios corporales y metabólicos que requieren adaptar la dieta, priorizando alimentos frescos, ricos en calcio, proteínas, fibra y grasas saludables, y reduciendo el consumo de calorías y azúcares simples para mantener un peso saludable y prevenir enfermedades asociadas a esta etapa.

Una dieta que incluya alimentos ricos en fitoestrógenos, calcio, vitamina D, omega-3, antioxidantes y fibra puede ayudar a reducir los síntomas de la menopausia y mejorar la calidad de vida en esta etapa.



Tu bienestar comienza aquí

La menopausia no es una enfermedad, pero sí un momento de cambio que merece atención y acompañamiento. La alimentación, el ejercicio, el descanso y el bienestar emocional son pilares que pueden marcar una diferencia profunda. Y cada mujer merece tener las herramientas necesarias para vivir esta etapa con salud y confianza.



Verónica Abad

Si deseas un plan completamente personalizado, adaptado a tus necesidades en la menopausia, con asesoramiento profesional y un seguimiento cercano, pincha en el enlace.



Plan especial MENOPAUSIA

<https://corporissanum.com/planes/>



Corporis
Sanum

Cuerpos Sanos para Mentes Inteligentes