

Información de los plazos y etapas de la menopausia

¿Qué es la perimenopausia? Conocer las palabras correctas para describir la transición menopáusica podría ser útil para manejarla.

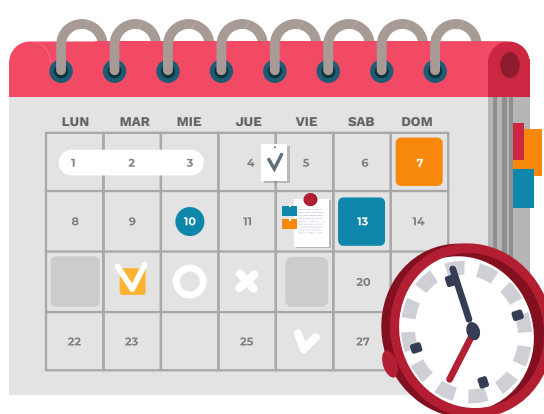
Si bien la palabra "**menopausia**" sirve frecuentemente para referirse rápidamente a todo el proceso, la transición menopáusica de hecho ocurre en etapas y la menopausia es solo una de ellas.



La **perimenopausia** es el tiempo justo antes de la menopausia cuando una mujer tiene síntomas (tales como bochornos y periodos menstruales irregulares) asociados a cambios hormonales.



Podría empezar tan temprano como aproximadamente a los 35 años o tan tarde como aproximadamente a los 55 años



La duración promedio es de 4 años pero puede durar 8 años o más



Todavía puedes embarazarte durante la perimenopausia, incluso si no tienes periodos menstruales

La **menopausia** técnicamente dura solo un día, el día que marca 12 meses consecutivos sin un período menstrual.



Usualmente ocurre en promedio a los 51 o 52 años en EE.UU.



Es un momento, no una etapa

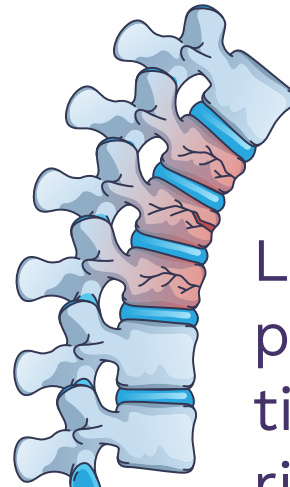


Marca el final de tus años reproductivos

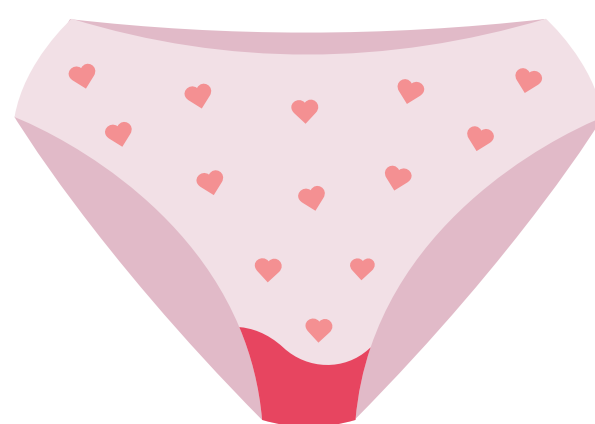
La **posmenopausia** empieza el día después de que has tenido 12 meses sin un período menstrual (la menopausia) y dura el resto de tu vida.



Los síntomas de la perimenopausia podrían aliviarse o desaparecer completamente

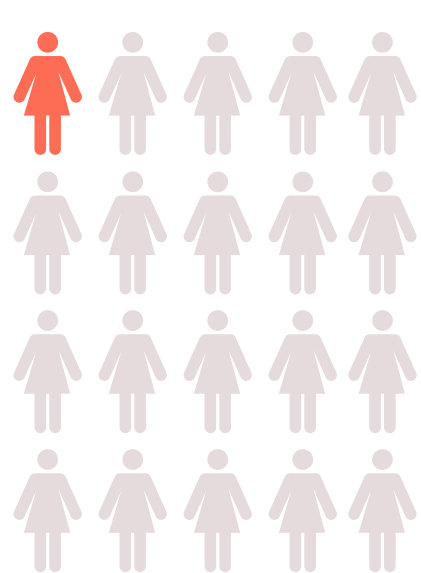


Las mujeres posmenopáusicas tienen un mayor riesgo de osteoporosis y enfermedades cardiovasculares



Un profesional clínico debería evaluar cualquier sangrado después de la menopausia

La **menopausia precoz** es cuando la menopausia (12 meses sin un período menstrual) ocurre antes de los 45 años.



Afecta a 1 de cada 20 mujeres



Puede ocurrir debido a ciertos trastornos o tratamientos médicos

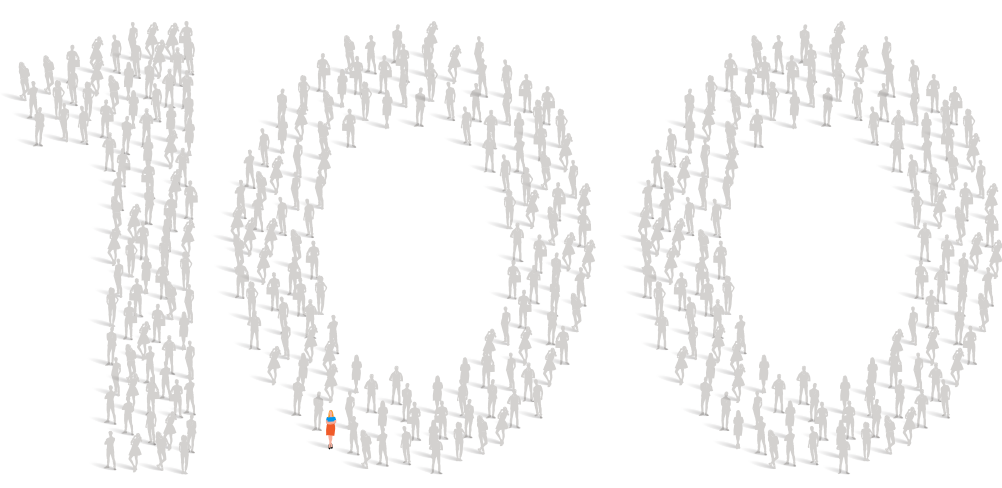


Hasta la mitad de las veces ocurre sin una causa directa



Es más posible que la tengas si tu madre o abuela tuvieron la menopausia temprano o si empezaste a tener periodos menstruales antes de los 11 años

La **menopausia prematura** es cuando la menopausia ocurre antes de los 40 años.



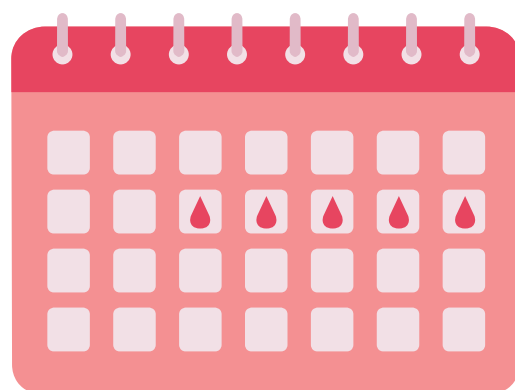
Afecta a aproximadamente 1 de cada 100 mujeres



Puede ocurrir debido a ciertos trastornos o tratamientos médicos



Hasta la mitad de las veces ocurre sin una causa directa



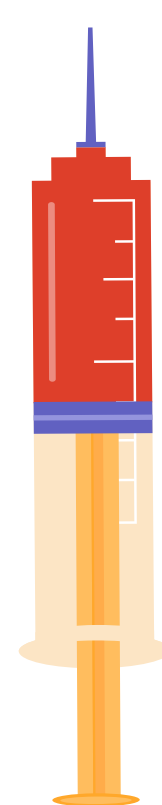
Cambios del período menstrual son usualmente la primera señal

La **menopausia inducida médicamente** es una menopausia causada por un tratamiento médico tal como quimioterapia, radioterapia o cirugías.

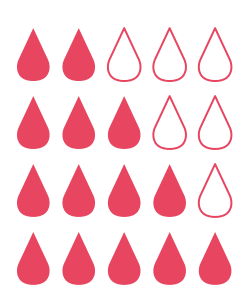
Ocurre muy rápido (de un día para otro o en unas semanas)



Los síntomas son los mismos pero podrían ser más intensos debido a la velocidad con la que se manifiestan



Tu equipo de atención podría revisar las opciones (incluyendo terapia hormonal) para ayudarte a controlar tus síntomas



Nota: Si bien no es un término técnico, algunas personas usan la palabra "**premenopausia**" para referirse al período de tiempo entre el momento en que empieza tu primer período menstrual y la menopausia.

¿Tienes preguntas sobre las etapas y la terminología de la menopausia? Habla con tu profesional clínico o visita el sitio web [healthywomen.org](https://www.healthywomen.org) para obtener más información.