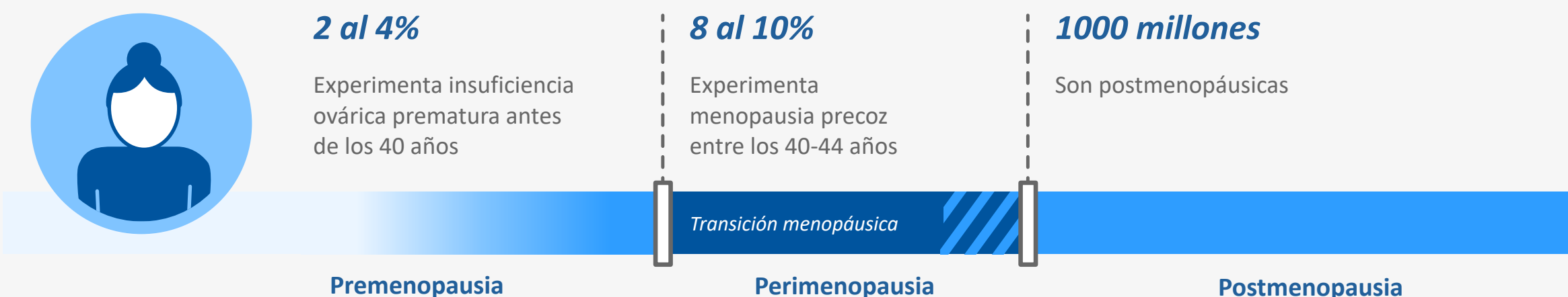


La menopausia es una etapa de la vida para más de la mitad de la población mundial, pero las experiencias varían enormemente. La colección *The Lancet* 2024 sobre menopausia aboga por un nuevo abordaje que apoye y empodere a las mujeres que están atravesando esta etapa vital.



## Los síntomas más específicamente asociados con la perimenopausia y la menopausia incluyen:



Sangrado excesivo o prolongado



Sofocos o sudores nocturnos



Alteraciones del sueño



Rigidez y dolor articular



Sequedad vaginal

### Existen tratamientos efectivos

- » Los síntomas vasomotores pueden ser tratados con:
  - Terapia hormonal menopáusica (más efectiva)
  - Medicación no hormonal
  - Terapia cognitivo-conductual, o hipnosis clínica
- » Estrógenos vaginales son efectivos para la sequedad vaginal

Acceso a herramientas que apoyen la toma de decisiones sobre los tratamientos

Desafiar el estigma y el edadismo basado en el género

Acceso a clínicas informadas y dispuestas a mostrar apoyo, escuchar a las mujeres y ofrecer los tratamientos necesarios



Acceso a una información equilibrada y realista

Toma de decisiones conjunta

Creación de un espacio de trabajo más respetuoso con la menopausia

Image: AlonzoDesign / GettyImages

Algunos grupos que experimentan la menopausia son frecuentemente ignorados y podrían necesitar cuidados específicos



Aquellos grupos con menopausia prematura o precoz pueden experimentar sentimientos de malestar y de aislamiento, y tener un mayor riesgo de sufrir condiciones como enfermedades cardiovasculares y osteoporosis



Tras un tratamiento contra el cáncer, los síntomas menopáusicos son comunes y en ocasiones severos. En estos casos las opciones de tratamiento podrían estar limitadas



Los grupos con síntomas vasomotores severos, trastornos depresivos previos y/o que hayan sufrido recientemente un evento vital estresante, podrían tener más riesgo de manifestar síntomas depresivos.



- » La menopausia debe desestigmatizarse y entenderse como una parte natural del envejecimiento, que las mujeres experimentan de múltiples maneras
- » Un cambio social es necesario para ofrecer un mayor apoyo a las mujeres que están atravesando la menopausia, inclusive por parte de los profesionales sanitarios, los investigadores, los centros de trabajo y en general la sociedad.
- » La preocupación por un mayor riesgo de ansiedad y depresión puede afectar a las expectativas y las experiencias de la menopausia. Sin embargo, la mayoría de las mujeres gozan de una buena salud mental durante la etapa menopáusica
- » Los síntomas menopáusicos son comunes tras un tratamiento contra el cáncer, y muchos pacientes no logran acceder a tratamientos efectivos. El abordaje debería ser multidisciplinar, gestionando los síntomas comunes en un único lugar

Puede leer la colección completa *Lancet* en [www.thelancet.com/series/menopause-2024](http://www.thelancet.com/series/menopause-2024)