



La perimenopausia y la menopausia: dos etapas distintas de un mismo proceso

Descripción

La menopausia y la perimenopausia no son el fin de la vitalidad: son una transición biológica que, con atención adecuada a la alimentación, el sueño y el movimiento, puede vivirse con energía y bienestar.

La mayoría de las mujeres inicia la transición hormonal entre los **40 y 50 años**, aunque los primeros cambios pueden aparecer antes. La **perimenopausia** es ese periodo de fluctuaciones hormonales en el que los ciclos se vuelven irregulares y surgen síntomas como sensibilidad al estrés, alteraciones del sueño, “niebla mental”, ansiedad o variaciones de peso sin causa aparente.

Lejos de ser un fallo del organismo, esta etapa representa una reconfiguración del sistema endocrino y neurológico. **El estrógeno** actúa como modulador del sistema nervioso, la serotonina y la dopamina; por eso sus oscilaciones influyen en el estado de ánimo, la memoria y la concentración. Comprender este mecanismo es clave para acompañar la transición con menos culpa y más paciencia.

La **menopausia**, en cambio, es el punto de llegada: se considera que una mujer ha llegado a la menopausia cuando ha pasado **un año completo sin menstruación**. En ese momento, los ovarios dejan de liberar óvulos y los niveles de estrógenos y progesterona se estabilizan en valores más bajos. A partir de ahí, el cuerpo entra en una nueva etapa hormonal que afecta el metabolismo, el sueño, la piel, los huesos y la composición corporal.

Dra. Mariana Pérez, endocrinóloga y especialista en salud femenina: *“La perimenopausia es un período de ajuste. No es debilidad: es biología. Comprender lo que ocurre facilita que las mujeres adopten estrategias reales para sostener su energía y bienestar.”*

Energía y ánimo: la conexión hormonal y mitocondrial

Un síntoma frecuente es la fatiga persistente: muchas mujeres dicen *“me levanto cansada aunque haya dormido”*

. Esto tiene fundamento bioquímico: los estrógenos ayudan a proteger la función mitocondrial —las centrales energéticas de las células— y al disminuir, la producción de energía puede resultar menos eficiente.

El estilo de vida juega un rol crucial. Exposición a luz natural por la mañana, un sueño reparador, reducir la hiperestimulación digital y mantener rutinas de actividad física diaria ayudan a restablecer el ritmo circadiano y recuperar energía.

- **Luz natural:** 20–30 minutos por la mañana para sincronizar el reloj biológico.
- **Descanso:** priorizar hábitos que favorezcan sueño profundo (horarios regulares, ambiente oscuro y sin pantallas).
- **Movimiento diario:** caminatas, ejercicios de fuerza o actividades que combinen cardio y resistencia.

Huesos fuertes: no solo tomar calcio

Durante los primeros años después de la menopausia, la pérdida de masa ósea puede acelerar hasta un **20%**. Los estrógenos ayudan a mantener el equilibrio entre formación y degradación del hueso; sin ellos, el esqueleto necesita más atención.

No basta con suplementar calcio: la inflamación, el estrés crónico, la acidez metabólica y el exceso de azúcares y café pueden inducir al cuerpo a movilizar minerales (incluido el calcio) desde los huesos para neutralizar el pH, lo que aumenta el riesgo de pérdida ósea y depósitos indeseados de calcio en arterias o riñones.

Más allá del calcio, es fundamental:

1. Seguir una alimentación rica en vegetales, magnesio, vitamina D y vitamina K2.
2. Gestionar el estrés con técnicas de relajación y sueño de calidad.
3. Practicar ejercicios con carga (caminar, saltar, entrenamiento de fuerza) que indiquen al cuerpo que necesita mantener huesos fuertes.

Dra. Mariana Pérez: *“El hueso es un tejido vivo que se fortalece con la carga. Mantener masa muscular y ósea no es solo estética: es la base de la independencia y la vitalidad a largo plazo.”*

Metabolismo en la menopausia: otra forma de funcionar

Con la bajada de estrógenos, el cuerpo tiende a acumular más grasa —especialmente abdominal— y pierde músculo con mayor facilidad. Además, la sensibilidad a la insulina puede disminuir, lo que hace que alimentos ricos en carbohidratos eleven la glucemia con más facilidad y provoquen picos que dificultan la quema de grasa.

La solución no es eliminar grupos alimentarios, sino ajustar combinaciones y proporciones:

- Aumentar la **proteína** en cada comida.
- Incorporar **grasas saludables** (aguacate, frutos secos, aceite de oliva) para estabilizar la glucosa.
- Consumir **vegetales ricos en fibra** que frenen los picos de azúcar.
- Entrenar fuerza regularmente para mantener y aumentar masa muscular.

Consejo práctico: Prioriza platos que combinen proteína + fibra + grasas saludables para reducir la variabilidad glucémica y favorecer la energía sostenida.

Acompañar el cambio: actitud y estrategia

La menopausia no es una enfermedad: es una nueva configuración del cuerpo femenino. La estrategia más realista pasa por dejar de pelear con el cuerpo y aprender a cuidarlo según sus nuevas necesidades.

Algunas claves para acompañar la transición:

- Adoptar rutinas de sueño y exposición solar.
- Incorporar ejercicios de fuerza y actividades que generen placer.
- Revisar la alimentación con foco en proteínas, fibra y micronutrientes.
- Consultar con profesionales (médico, nutricionista, kinesiólogo) para un plan personalizado.

Dra. Mariana Pérez: *“No se trata de volver a ser la de antes, sino de aprender a ser la de ahora: con otro ritmo, otra fuerza y una nueva forma de salud.”*

Entender los cambios metabólicos, energéticos, neurológicos y óseos que trae la perimenopausia y la menopausia permite transformar una etapa temida en una oportunidad para construir mayor bienestar y longevidad. Con información, apoyo profesional y hábitos concretos es posible mantener la energía y la calidad de vida.

Fecha de creación

octubre 2025