

PROGRAMA 360° PARA LA TRANSICIÓN HORMONAL FEMENINA A PARTIR DE LOS 40

ENCAMBIO

LIBERA TU SALUD



Complicaciones en la salud durante la menopausia



Encontrarás ciertas palabras en color verde, su definición está en nuestro glosario de términos.

LIBERA TU SALUD

Complicaciones en la salud durante la menopausia



¿Te has sentido más cansada, con dolores articulares o con cambios inesperados en tu cuerpo y no sabes por qué? La menopausia es una etapa natural, pero también un punto de inflexión en la salud femenina. Más allá de los sofocos o los cambios hormonales, este proceso impacta múltiples sistemas del cuerpo: el cardiovascular, óseo, digestivo, inmunológico, nervioso e incluso la salud bucal y vaginal.

Pero entender estos cambios te da poder. Con el enfoque correcto en nutrición, movimiento, descanso, manejo del estrés y suplementación, es posible prevenir complicaciones y vivir esta etapa con energía, claridad y bienestar integral.

En este artículo aprenderás:

- Qué cambios hormonales impactan tu salud durante la menopausia
- Cómo se relacionan la menopausia y las enfermedades cardiovasculares
- Por qué la salud articular y ósea se ve comprometida y cómo protegerla
- Qué hacer frente a la incontinencia urinaria y otros cambios urogenitales
- Cómo cuidar tu salud bucal en esta etapa
- Recomendaciones prácticas y funcionales para vivir esta etapa con plenitud



¿Qué cambios hormonales impactan tu salud durante la menopausia?

La menopausia es una etapa natural en la vida de las mujeres, pero también conlleva una serie de cambios hormonales —especialmente la disminución de estrógenos— que pueden influir en distintos aspectos de la salud. Estos cambios no solo afectan el ciclo menstrual o el estado de ánimo, sino también la salud cardiovascular, musculoesquelética, urogenital y bucal.

1. Enfermedades cardíacas

¿Qué ocurre?

La disminución de estrógenos incrementa el riesgo de enfermedades cardíacas. Esta hormona ayuda a mantener los vasos sanguíneos flexibles y favorece los niveles adecuados de colesterol HDL (el “bueno”) y LDL (el “que hay que revisar”). Sin estrógenos, hay mayor riesgo de hipertensión, arteriosclerosis e infartos.

Recomendaciones prácticas:

- Chequeos regulares: mide tu presión arterial, colesterol y glucosa en sangre.
- Dieta antiinflamatoria: rica en frutas, vegetales, legumbres, pescados grasos, semillas y cereales integrales.
- Actividad física aeróbica: al menos 150 minutos por semana de caminata rápida, natación o bicicleta.
- Evita el tabaquismo y el alcohol en exceso.
- Gestión del estrés: con respiración consciente, yoga o terapia.

2. Osteoartritis y salud ósea

¿Qué ocurre?

Con la menopausia, se acelera la pérdida de masa ósea y disminuye el colágeno, lo que puede llevar a osteoporosis y osteoartritis. Las articulaciones se vuelven más rígidas y dolorosas.

Recomendaciones prácticas:

- Ejercicio de fuerza y resistencia: ejercicios con pesas o el propio cuerpo (como sentadillas o yoga) fortalecen huesos y músculos.
- Vitamina D y calcio: a través de exposición solar controlada y alimentos como sardinas, almendras, tofu, col rizada o suplementos si es necesario.
- Cuidado articular: evita el sobrepeso y el sedentarismo, y haz estiramientos suaves cada día.
- Suplementos naturales: consulta con tu especialista sobre colágeno hidrolizado, cúrcuma o magnesio.

3. Incontinencia urinaria

¿Qué ocurre?

La caída de estrógenos debilita el suelo pélvico y la mucosa vaginal y uretral, provocando escapes involuntarios de orina, especialmente al toser, reír o hacer ejercicio.

Recomendaciones prácticas:

- Ejercicios de Kegel: fortalece los músculos del suelo pélvico con contracciones diarias.
- Evita irritantes vesicales: como cafeína, alcohol, azúcares simples y picantes.
- Consulta sobre estrógenos tópicos vaginales: pueden ayudar a recuperar la mucosa urogenital.
- Fisioterapia pélvica: ideal en casos persistentes o postparto.

4. Cambios vaginales y urogenitales

¿Qué ocurre?

Es común notar resequedad, ardor, picazón o dolor al tener relaciones. Esto se debe a la atrofia vaginal, cambios en el pH y la flora vaginal.

Recomendaciones prácticas:

- Lubricación funcional natural: usa lubricantes sin petroquímicos ni fragancias, de base acuosa o de aceites naturales.
- Hidratación vaginal: productos con ácido hialurónico o vitamina E pueden mejorar el tejido.
- Estrógenos tópicos bioidénticos: bajo prescripción médica, ayudan a restaurar la mucosa y la flora.
- Probióticos vaginales: en óvulos o cápsulas, para reequilibrar la flora.

5. Salud bucal

¿Qué ocurre?

Los niveles bajos de estrógenos afectan la producción de saliva, aumentando el riesgo de caries, gingivitis, mal aliento y pérdida ósea dental.

Recomendaciones prácticas:

- Visitas odontológicas regulares: idealmente cada 6 meses.
- Higiene bucal completa: cepillado suave con pasta sin sulfatos, hilo dental y enjuague sin alcohol.
- Mantente hidratada y evita el tabaco.
- Dieta rica en minerales: calcio, fósforo y vitamina D para cuidar dientes y encías.



Comparemos...

Complicación	Causas hormonales	Síntomas frecuentes	Estrategias de manejo
Control biomarcadores, ejercicio, dieta	↓ estrógeno → dislipemia, resistencia insulina	Fatiga, dolor torácico atípico, hipertensión	Control biomarcadores, ejercicio, dieta
Entrenamiento de fuerza, suplementos, MHT	↓ densidad ósea tras menopausia	Fragilidad ósea, dolor articular, fracturas	Entrenamiento de fuerza, suplementos, MHT
Lubricación, estrogénico vaginal, ejercicios PF	Atrofia de tejidos vaginales y uretrales	Sequedad, disparesunia, urgencia urinaria	Lubricación, estrogénico vaginal, ejercicios PF
Fluoruro, salivación artificial, control dental	↓ saliva, gingivitis causada por hormonal	Caries, encías retraídas, boca seca	Fluoruro, salivación artificial, control dental

Recuerda...



La menopausia representa un momento de transformaciones profundas que impactan múltiples sistemas del organismo. Aunque las fluctuaciones hormonales son inherentes a esta etapa, el conocimiento y la acción preventiva adecuada permiten minimizar riesgos y promover un envejecimiento saludable.

Tu salud evoluciona, y tú también puedes hacerlo con conciencia, fuerza y vitalidad.

Artículos relacionados que te permitirán conocer más y que encontrarás en nuestra página



Envejecimiento y metabolismo

Descubrirás cómo el paso del tiempo impacta tu energía, composición corporal y funcionamiento hormonal, y cómo puedes acompañar esta etapa con nutrición inteligente y movimiento consciente.

<https://liberatusalud.com/blogs/conocemas/envejecimiento-y-metabolismo>



Medicina china tradicional y la mujer

Explorarás cómo esta sabiduría ancestral interpreta la energía femenina, los ciclos vitales y el equilibrio cuerpo-mente, siendo un complemento perfecto para resignificar la menopausia como un proceso espiritual y transformador.

<https://liberatusalud.com/blogs/cuerpo-mente-espiritu/medicina-china-tradicional-y-la-mujer>



Referencias

1. American Heart Association. (2023). The connection between menopause and cardiovascular disease risks.
<https://www.heart.org/en/news/2023/02/20/the-connection-between-menopause-and-cardiovascular-disease-risks>
2. Mayo Clinic. (n.d.). Urinary incontinence. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/urinary-incontinence>
3. Harvard Health Publishing. (n.d.). Vaginal health after menopause. <https://www.health.harvard.edu/womens-health/vaginal-health-after-menopause>
4. National Institute of Dental and Craniofacial Research. (n.d.). Oral Health for Older Adults.
<https://www.nidcr.nih.gov/research/data-statistics/oral-health-in-america/older-adults>



PROGRAMA ENCAMBIO

LIBERA TU SALUD