

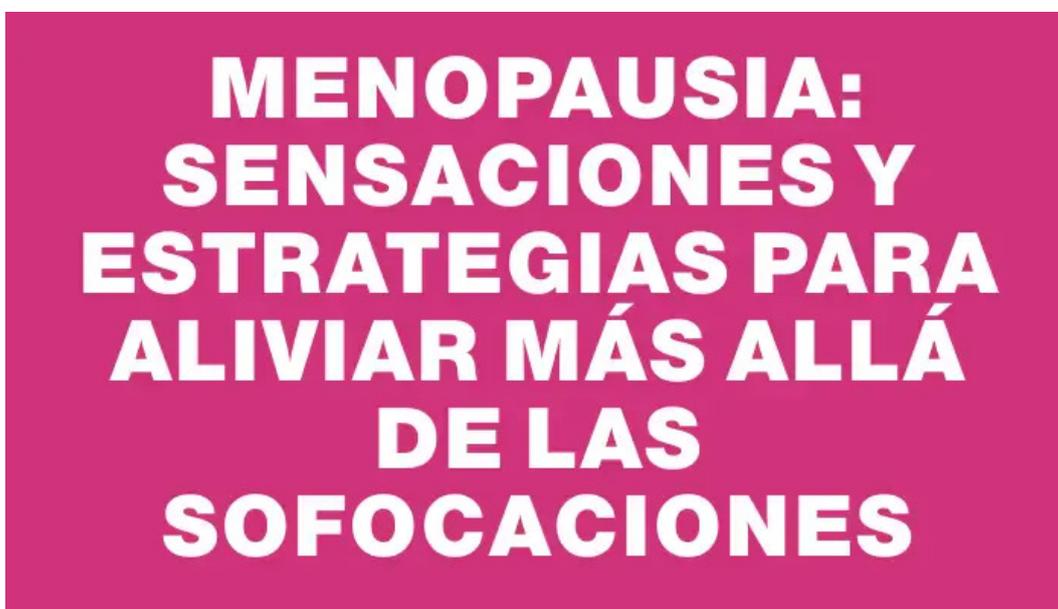
# Menopausia: Sensaciones y Estrategias para Aliviar Más Allá de las Sofocaciones

General



Publicada el: 11/12/24	Visitas: 63
Comentarios: 0	Ver comentarios
Votos: 60	Puntaje: 4.4

[https://www.ultimasnoticias.com.uy/general/menopausia-sensaciones-y-estrategias-para-aliviar-mas-  
alla-de-las-sofocaciones\\_11148.php](https://www.ultimasnoticias.com.uy/general/menopausia-sensaciones-y-estrategias-para-aliviar-mas-alla-de-las-sofocaciones_11148.php)



*General*

*Menopausia: Sensaciones y Estrategias para Aliviar Más Allá de las Sofocaciones*

**Menopausia: Comprendiendo las Experiencias y Claves para Encontrar Alivio Más Allá de los Sofocones**

**Impacto de la Menopausia en la Salud Femenina**

En comunicaciones previas, hemos mencionado que la

menopausia se debe principalmente a la disminución o ausencia de ciertas hormonas en la mujer. Estas hormonas, en particular los estrógenos y la progesterona, son producidas por los ovarios durante la etapa reproductiva. Al cesar la función ovárica, también se interrumpe la capacidad reproductiva.

## **Efecto de las Hormonas en el Cuerpo Femenino**

Las hormonas desempeñan un papel crucial en diversos órganos y sistemas del cuerpo femenino. Entre los efectos más notorios que experimentan las mujeres se encuentran los relacionados con el cerebro. Ya hemos discutido sobre los sofocos; otro síntoma significativo vinculado a la falta hormonal es la denominada "niebla mental".

### **¿Qué es la Niebla Mental?**

La niebla mental durante la menopausia se manifiesta como un conjunto de síntomas que pueden incluir: Dificultad para recordar palabras y números. Problemas en la vida cotidiana, como extraviar objetos personales. Dificultades para concentrarse, lo que a menudo resulta en una sensación de distracción. Olvidos frecuentes, como no recordar el motivo al entrar en una habitación. Olvidar citas y eventos importantes. Estudios han demostrado que efectivamente la memoria de las mujeres puede verse alterada durante la menopausia, lo que valida estas preocupaciones. Aunque la niebla mental es común en la mediana edad y suele presentar síntomas leves, su impacto en la calidad de vida puede ser significativo. Si persisten, es recomendable consultar a un médico.

## **Aparato Genital y Urinario**

Las hormonas son esenciales para el correcto funcionamiento del aparato genital y urinario, uno de los sistemas que más sufren durante la menopausia, aunque pocas mujeres buscan atención médica por este motivo. Esto puede deberse a sentimientos de vergüenza o la creencia falsa de que no hay solución. A medida que las hormonas disminuyen, comienza un deterioro progresivo de las estructuras y funciones del aparato genital y urinario. Esta falta de hormonas provoca la reducción en el espesor y elasticidad de la mucosa de la vejiga, vagina y vulva. Como resultado, se produce una disminución en la cantidad de colágeno y elastina, lo que lleva a lo que conocemos como "atrofia" del aparato genital y urinario. Adicionalmente, este cambio hormonal transforma el ambiente vaginal de

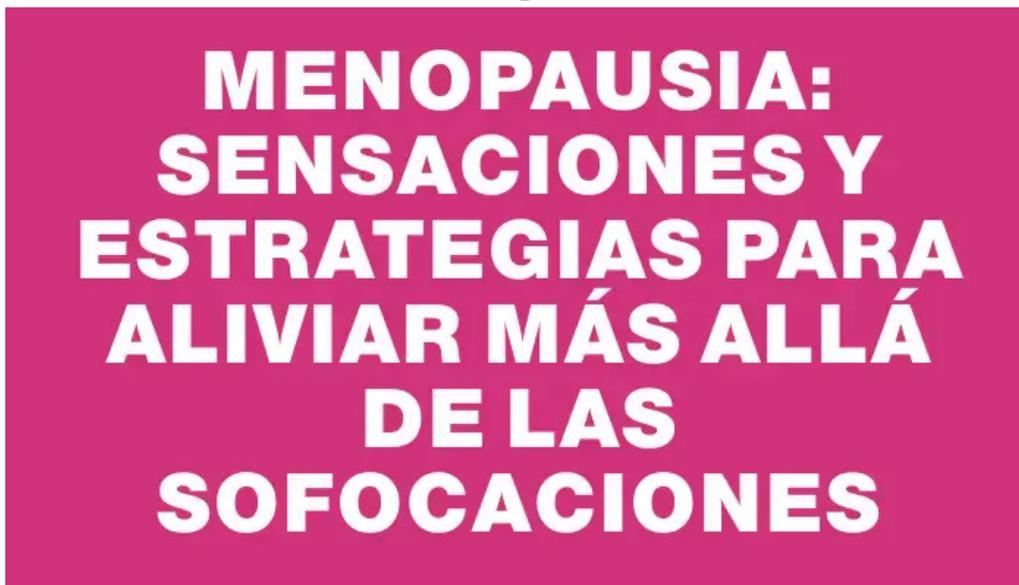
alcalino a ácido, alterando la flora vaginal y aumentando la predisposición a infecciones urinarias y vaginales en esta etapa de la vida.

Conclusión Es fundamental que las mujeres comprendan estos cambios y busquen asesoramiento médico para mejorar su calidad de vida durante la menopausia.

Dr.  
Víctor Recchi Consejero – Regional Norte del Colegio Médico del Uruguay

Fuente: El Telegrafo

## Imágenes



*Menopausia sensaciones y estrategias para aliviar mas alla de las sofocaciones*

## Tags

*genital, mujeres, sistemas, aparato, hormonal, menopausia, femenino, reproductiva, recordar, significativo, urinario, hormonas*

## Noticias relacionadas

---

**4.6 \*** *Dr. Ricardo Diez: Entendiendo la Menopausia, un Proceso Natural en la Vida de la Mujer*

---

**3.9 \*** *Dr. Ricardo Diez: Un enfoque integral para el tratamiento de la disuria*

---

**4.9 \*** *Dr. Ricardo Diez: El impacto del aumento de estrógenos (ade) en nuestra salud*

---

**4.2 \*** *Crisis de Género en Uruguay: Más de 5,000 mujeres buscan apoyo en Montevideo*

---

**4.3 \*** *Una velada emocionante de fútbol femenino en Sandú: grandes partidos de alto vuelo*

---

**4.8 \*** *Umpierre y Diz se consagran campeones del Charrúa de Oro; conoce a los triunfadores en las 64 categorías del certamen*

---

**4.1 \*** *La felicidad: un camino que se puede cultivar diariamente*

---

**3.8 \*** *Ocho de cada diez mujeres en Salto han experimentado situaciones de violencia en algún momento de sus vidas*

---

**4.3 \*** *Impactantes estadísticas revelan la creciente violencia hacia las mujeres en el mundo actual*

---

**3.5 \*** *Estrategias efectivas para resguardarnos del dengue: Claves para combatir a los mosquitos que lo transmiten*

---

## Categorías

Interior
aldea
Breves
básquet
ciencia
Clima
columnistas
Cotizacion monedas
Cultura
Curiosidades
departamentales
Deportes
derechos humanos
Economía
Empresariales
Empresas
Fútbol internacional
Fútbol uruguayo
Fúnebres
fútbol
General
género y feminismos
internacional
Internacionales

latidos
Maldonado
Mascotas
minuto a minuto
Mundo
municipales
Nacional
Estados Unidos
noticias de local
México
noticias de salud
noticias de tecnología
obituarios
Opinión
policial
Policiales
Política
Principal
Resultados de juegos
Rurales
Salto
Salud
Show
sin categoría
sindicales
Sociedad
Tecnología & internet
titulares del día
tribuna
Turf
uncategorized
uruguay decide 2024