

# SECRETOS

PARA VIVIR PLENAMENTE LA  
MENOPAUSIA



Experiencias reales de mujeres,  
síntomas y soluciones a tu medida.  
¡Toma las riendas de tu vida y sé feliz!

*Mónica Torres, PhD.*



MNMG

[www.menopausianomeganas.com](http://www.menopausianomeganas.com)

*Secretos*  
*para vivir plenamente la*  
*Menopausia*

---

*SECRETOS*

*PARA VIVIR PLENAMENTE LA*

*MENOPAUSIA*

---

**Mónica Torres Ruiz, PhD.**

**Editado por Mónica Torres Ruiz**

Título: Secretos para vivir plenamente la Menopausia.

Copyright © 2017 Mónica Torres Ruiz

Todos los derechos reservados. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de la titular del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares en ella mediante alquiler o préstamos públicos.

Primera edición: Febrero de 2017

ISBN: 978-84-617-9210-8  
Publicado por Mónica Torres Ruiz  
Calle de Orense, 2  
Galapagar, Madrid 28260

[www.menopausianomeganas.com](http://www.menopausianomeganas.com)

Librerías interesadas contactar a Mónica Torres Ruiz en la dirección de correo: [menopausianomeganas@gmail.com](mailto:menopausianomeganas@gmail.com).

---

*Dedico este libro a mi familia, Antonio, Andrea e Irene por su amor incondicional. A mis padres que me dieron una educación privilegiada y siempre me han apoyado en todas mis aventuras. A mis hermanos que siempre están ahí cuando los necesito. A mis amigos, esos de verdad, ya sabéis quienes sois. A mis abuelos, en especial a las mamamas Monette y Blanquita que me enseñaron lo que es ser una mujer valiente. A todos, os quiero mucho.*

---

# CONTENIDO

---

Agradecimientos

Prólogo

Introducción .....	1
Qué son las hormonas .....	5
Las hormonas sexuales que nos afectan.....	8
La perimenopausia y sus cambios hormonales .....	22
Síntomas durante la perimenopausia.....	29
Tratamientos tradicionales de los síntomas .....	49
Tratamientos alternativos .....	68
Menopausia Precoz .....	84
Alimentación en la menopausia .....	90
Consejos para las visitas al médico.....	96
Conclusiones y Proyecto Menopausianomegas (MNMG) .....	100
Anexo 1: Posibles síntomas de la perimenopausia .....	102
Referencias.....	104

---

## Contenido Extendido

- 1. Qué son las hormonas:** Definiciones esenciales
  - 2. Las hormonas sexuales que nos afectan:** FSH, LH, estradiol, estrona, estriol, progesterona, pregnanediol, testosterona, inhibina B, HAM. El ciclo sexual.
  - 3. La perimenopausia y sus cambios hormonales:** etapas de la transición menopáusica, ciclos sin menstruación, ciclos con mucho sangrado.
  - 4. Síntomas durante la perimenopausia:** Sofocos, por qué aparecen y factores que los afectan. Atrofia vaginal, sequedad y dolor durante el sexo: la vulva, la vagina. Problemas del suelo pélvico: escapes de orina. Problemas de la mente: depresión, ansiedad, memoria y concentración. Falta de deseo sexual. Otros síntomas.
  - 5. Tratamientos tradicionales de los síntomas:** Anticonceptivos. Terapia hormonal: beneficios y riesgos, tipos de medicamentos, la tibolona.
  - 6. Tratamientos alternativos:** Alternativas naturales y farmacéuticas para combatir los sofocos, los problemas sexuales y de suelo pélvico.
  - 7. Menopausia Precoz:** Qué es, cómo se diagnostica y tratamientos específicos.
  - 8. Alimentación en la menopausia:** Vitaminas y minerales esenciales en esta etapa.
  - 9. Consejos para las visitas al médico:** La primera visita, cómo plantear tus dudas, cómo lograr que te escuchen, qué hacer si tu médico no te convence, seguimiento médico de la menopausia.
  - 10. Conclusiones y Proyecto MNMG**
  - 11. Anexo 1:** Listado completo de todos los posibles síntomas
  - 12. Referencias:** Libros y artículos científicos que me han servido de información para el libro.
-

## AGRADECIMIENTOS

---

Quisiera agradecer ante todo a mi familia por su apoyo incondicional durante el tiempo que tomó escribir este libro. A mi esposo Antonio, por su paciencia durante mis arranques de locura por la menopausia y por el amor incondicional que me profesa. A mis hijas que aunque pequeñas, entienden que mamá a veces no puede estar con ellas porque tiene que trabajar en la “menopausia”. Ellas aún no entienden lo que significa pero espero que algún día se sientan orgullosas de su madre por no haber dejado que la menopausia la gane. A mis padres, que aunque lejos, siempre están presentes y apoyándome en lo que haga falta. Gracias también por su ayuda en corregir el manuscrito.

Quiero agradecer especialmente a las mujeres que compartieron y comparten conmigo sus historias y sus dudas. Sus nombres han sido alterados y algunas historias modificadas ligeramente pero su esencia es la misma, la de mujeres fuertes que quieren saber lo que les pasa y buscan soluciones a sus problemas activamente.

Agradezco también a Patricia Araque y a todo el equipo de ellas2.org por haberme dado el empujoncito que necesitaba para escribir este libro. A mi compañera Carmen Romaní por las conversaciones de los miércoles y por su ayuda en corregir el manuscrito y a todas las compañeras y mentoras de la primera edición de Ellas BizLab por sus conocimientos compartidos y su ayuda en buscar soluciones a todo tipo de problemas.

También te quiero agradecer a ti lectora por haber confiado en mi proyecto, por haber adquirido este libro y por leerme. Espero sinceramente poder ayudarte.

---



## PRÓLOGO

---

Este libro nace de una necesidad personal de ayudar a las mujeres hispanohablantes, a entender lo que sucede en sus cuerpos durante la etapa de la vida llamada menopausia. Mi propia menopausia empezó a los 38 años y trajo a mi vida muchos cambios difíciles de entender y de asumir. Desafortunadamente, muchas mujeres cuando llegan a esta fase, lo hacen con un profundo desconocimiento sobre cómo funciona su cuerpo y, qué les está ocurriendo. Esta incertidumbre y la falta de información les lleva a afrontar este momento con ansiedad, y no con tranquilidad a pesar de que la menopausia es algo que nos ocurrirá a todas tarde o temprano.

Otro factor que influye en cómo una mujer lleva esta etapa, es la comunicación que pueda tener con el personal sanitario. Desafortunadamente, la comunidad médica está hecha de un grupo heterogéneo de profesionales de todas las edades y distintos tipos de formación. Los médicos que fueron educados en los años 80s no tendrán entonces la misma visión de cómo tratar la menopausia, con respecto a médicos que fueron formados a principios de este siglo. Esto se debe a que la investigación en esta área está revelando nuevas ideas y medicamentos constantemente. A pesar de eso, muchos médicos no se actualizan y esto tiene consecuencias para las pacientes.

Existen mujeres que acuden a la consulta por su menopausia y se encuentran con una pared difícil de sortear, teniendo que escuchar frases como “es lo que toca, señora, cuando se llega a esta edad” o “hay que aguantarse”.

La visita al médico puede ser muy difícil para una mujer que pasa por síntomas tales como la sequedad vaginal o una ansiedad provocada por la menopausia, debido al estigma y las

---

dificultades que trae consigo esta etapa de la vida. Si, además, le añadimos una falta de tiempo por parte del personal sanitario o una falta de información sobre los últimos avances para controlar los síntomas, la paciente sale del médico peor que como entró.

Por otro lado, existen médicos que creen que la terapia hormonal es la píldora de la eterna juventud y que es aconsejable que cualquier mujer que pasa por la menopausia la tome. Así, mujeres que no quieren tomar hormonas se ven “obligadas” pues el médico les dice que si no lo hacen tendrán mayor probabilidad de sufrir enfermedades cardiovasculares, demencia senil u osteoporosis.

¿Es esto cierto? Se preguntan al salir de la consulta.

Este libro es mi manera de contribuir a que las mujeres nos empoderemos ante la menopausia, en lugar de convertirnos en veleros que cambian de dirección por efectos externos.

Mi intención es que la información que encuentres aquí te ayude a retomar las riendas de tu vida y de tu menopausia. Que comprendas lo que le pasa a tu cuerpo antes, durante y después de esta etapa, que conozcas las distintas alternativas de tratamiento que hay, incluyendo los últimos avances, y que puedas ser capaz, junto con tu médico, de tomar la mejor decisión para TI.

Quiero informarte y empoderarte para ir a la consulta del médico armada con la mejor arma posible: el conocimiento. Que no te asusten los términos científicos y que sepas distinguir cuándo algo que lees en la red es algo que tiene una base detrás o es una simple cortina de humo para venderte productos.

La menopausia genera millones de euros de ganancias a empresas que venden medicina alternativa. Algunas de estas medicinas naturales se muestran como una gran promesa como opción de tratamiento pero muchas son fraudes, desafortunadamente. Fraudes, porque a pesar de no existir evidencia de su función antimenopáusica, se venden en la

---

---

web, en herbolarios y hasta en farmacias, sin pasar por controles sanitarios que prueben su eficacia. Suplementos alimenticios que prometen aumentar la libido, quitar los sofocos y ayudarte a llevar mejor todos los síntomas de la menopausia.

Si no estás bien informada, puedes ser presa fácil de personas sin escrúpulos, pero si te armas de conocimientos, ya no serás tan fácil de engañar y sólo gastarás tu dinero en lo que merece la pena.

Mis profundos conocimientos científicos en el área de la biología derivados de años de estudios de licenciatura y doctorado, hacen que hoy pueda escribir este libro sobre la menopausia, sus causas, consecuencias y tratamientos desde un punto de vista científico, usando como referencia libros y artículos publicados en los últimos años, que traen consigo una valiosísima información que de otro modo sería inaccesible para muchas mujeres. Mi intención es hacerte llegar esa información usando un lenguaje cercano y cotidiano y usando ejemplos de mujeres que pasan por esta etapa de la vida. Las experiencias que uso en este libro han sido aportadas por mujeres que me han contactado en estos años a través de la página en Facebook y blog “**menopausianomeganas (MNMG)**”, así como de amigas y familiares que han acudido a mí buscando consejo. Todos los nombres y detalles personales de las mujeres han sido modificados para mantener a estas personas en el anonimato, pues es ese su deseo.

Espero sinceramente que este libro te abra una puerta que alumbre el final del túnel de la menopausia. Un túnel que no tiene por qué ser oscuro, sino que puede estar lleno de luz, la luz que nos trae el saber. Si te conoces, te quieres; si te quieres, te ayudas; si te ayudas y te quieres, podrás ser más feliz y podrás llevar una vida más plena.

---

## INTRODUCCIÓN

---

*Marta es una mujer sana, que hace deporte. Tiene 48 años y vive con su familia en Madrid. Sus hijos son mayores y esto le permite tener una vida más tranquila. Después de trabajar hace yoga o queda con sus amigas. Desde hace unas semanas viene sintiendo una ansiedad que no es normal en ella. Siente que algo la acecha constantemente y ha desarrollado una gastritis. Cuando hablé conmigo, le pregunté si estaba reglando bien y me comentó que hace dos meses no le bajaba la regla. Marta tuvo su periodo una semana después de hablar conmigo y se sintió bastante aliviada pero, dos meses más tarde, sus síntomas volvieron junto a un sangrado demasiado abundante para lo que estaba acostumbrada.*

*Belén tiene 44 años. Me contactó pues su ginecólogo, tras hacerle una analítica, le dijo que tenía la menopausia y que debía tomar hormonas. Había acudido al médico después de estar cuatro meses sin regla, y haber experimentado sofocos muy molestos, que no la dejaban dormir por la noche. Belén estaba intranquila pues, tras comenzar a tomar las hormonas, había empezado a sangrar mucho, cosa que no era normal en ella. A pesar de que sus sofocos desaparecieron por completo, Belén dejó de tomar la medicación porque el sangrado le preocupaba mucho. Dos meses después de dejar las hormonas, su regla volvió a la normalidad durante un periodo de 6 meses y todos sus síntomas desaparecieron.*

*Carmen tiene 40 años y siempre ha tenido reglas molestas, con muchos cólicos y dolores de cabeza. En los últimos años la cosa ha ido a peor, pues sus reglas son cada vez más frecuentes y abundantes, hasta el punto de que ha pasado por periodos de anemia, para los que el médico le mandó medicación. Además de esto, Carmen ha subido de peso y no es capaz de bajarlo, a pesar de que come muy poca cantidad.*

*Una amiga suya le dijo que a lo mejor tiene la menopausia, pero ella no se lo cree porque aún le viene la regla.*

*Lucía tiene 35 años y lleva 5 con su novio. Viven juntos y siempre han tenido una vida sexual muy activa. Desde hace un año, aproximadamente, nota molestias durante la penetración por lo que se ha comprado un lubricante que la está ayudando un poco. Ahora está preocupada porque está sintiendo dolor durante el coito y, para colmo de males, llevan ya un tiempo queriendo tener peques y ella no se ha quedado embarazada. Sus reglas son normales pero acude al médico por el tema de los bebés. Tras hacerle una analítica, y ver que su hormona FSH está muy alta, el médico le ha dicho que tiene una menopausia precoz y ella está devastada. ¿Cómo puede tener la menopausia si aún tiene la regla?*

A pesar de que estos casos son distintos, tienen también algo en común: en todos ellos las mujeres están notando cambios en su cuerpo. Mayor ansiedad en el caso de Marta, sofocos en el caso de Belén, aumento de peso en el caso de Carmen y dolor en las relaciones en el caso de Lucía. Estos cambios, a pesar de parecer muy distintos, están relacionados por algo: una hormona en nuestro cuerpo que se llama estrógeno.

Pero, ¿están ya estas mujeres en la menopausia? La respuesta es no, todavía no. El periodo en el que sentimos cambios en nuestro ciclo, reglas más o menos abundantes, o más o menos frecuentes, se llama perimenopausia. En España, la menopausia aparece de media a los 51, años pero el inicio de la perimenopausia muchas veces no se conoce, pues los primeros cambios pasan desapercibidos para algunas mujeres. Suelen empezar entre los 45-48 años de edad, pero cada mujer es distinta y para algunas puede llegar antes o después. Este periodo de transición puede durar de 2 a 10 años y es el tiempo en el que más molestias sentimos. Muchas mujeres como Carmen sufren años por reglas abundantes que las dejan

anémicas y debilitadas, pero también se puede dar el caso de reglas normales pero irregulares. Un mes te viene dos veces, al mes siguiente no te viene. Algunas mujeres notan los primeros cambios con la falta de lubricación vaginal, como es el caso de Lucía, con hinchazón de abdomen y aumento de peso, como es el caso de Carmen, o con un aumento de ansiedad, como es el caso de Marta.

El caso de Lucía es particular porque ella tiene 35 años y a esa edad es difícil empezar con la menopausia. Difícil pero no imposible. Lo que le pasa a Lucía se llama “fallo ovárico oculto”, y devendrá en una menopausia precoz dentro de unos años. En los últimos tiempos se ha dado un repunte de casos como el de Lucía y, aunque es difícil de explicar, los médicos apuntan a causas como la contaminación ambiental o el tabaquismo, que tienen efectos tóxicos sobre los ovarios.

Sea la edad que sea a la que notes los primeros síntomas y tras esos primeros años de la perimenopausia, se considera que la mujer ha entrado en la verdadera menopausia cuando han pasado como mínimo 12 meses desde su última regla. Sin embargo, a pesar de que después de un año sin reglar es difícil que vuelvas a hacerlo, no es imposible. Algunas mujeres sufren reglas esporádicas durante los primeros dos años tras la perimenopausia hasta que finalmente cesan por completo. Si la regla vuelve después de mucho tiempo sin ella, es importante que acudas al médico, pues otras enfermedades pueden ser responsables del sangrado.

Algunas dudas comunes que surgen antes y durante la menopausia son: ¿por qué sufrimos las mujeres estos cambios tan molestos?, ¿por qué nos viene la menopausia y por qué conlleva tantos síntomas como depresión, ansiedad, sofocos, dolores de cabeza, falta de deseo sexual, etc.?, ¿se puede saber cuándo te vendrá la menopausia?, ¿la llegada de la menopausia se puede adelantar o retrasar?, ¿qué podemos hacer para prevenir o tratar estos síntomas?, ¿cuántos tipos de tratamien-

tos hay?, ¿son mejores los tratamientos farmacéuticos o los naturales?.

Para poder contestar a estas preguntas, es importante que entiendas lo que le sucede a tu cuerpo durante la menopausia; conocer qué son las hormonas y cuáles son las que afectan tu ciclo sexual y tu salud. A lo largo de este libro te desvelaré los secretos médicos sobre la menopausia y sus tratamientos, y daré respuesta a todas tus dudas. A través de él, aprenderás a conocerte, a comprender tu menopausia, y a encontrar las mejores soluciones para tus síntomas. Estos secretos serán a partir de ahora conocimientos que podrás aplicar de manera práctica y, así, podrás afrontar estos momentos sin miedos y de la mejor manera posible.

## QUÉ SON LAS HORMONAS

---

*Rocío es una mujer de 50 años que recientemente estuvo en la consulta del ginecólogo, pues desde hace unos meses la regla le viene muy irregular y, algunas veces, con más sangrado. Además tiene otras molestias como dolores de cabeza y no puede dormir por las noches por los sofocos. La ginecóloga le ha hecho una analítica y le ha dicho que su estradiol está bajo y que su FSH está altísimo. Le ha recetado unas hormonas para regular su regla pero Rocío está muy confundida y se hace estas preguntas: ¿qué es el estradiol y la FSH? Ella quiso quedarse un rato más en la consulta para preguntar a la doctora qué significaban esos resultados, pero justo cuando lo iba a hacer, entró una enfermera a la consulta, la doctora salió y, cuando volvió, lo hizo con otra paciente. Rocío salió de allí con muchas dudas sin resolver. Para colmo de males, después de comprar el medicamento en la farmacia y leerse el prospecto, se ha quedado helada. Las pastillas tienen muchos efectos secundarios y todo está escrito en un lenguaje complicado, lleno de términos médicos que no entiende.*

A Rocío le pasa lo que a muchas mujeres que acuden a la consulta del ginecólogo. Su falta de conocimientos médicos las abruma y la falta de tiempo del médico impide que puedan hacer todas las preguntas que quieren. En otras ocasiones el médico sí tiene tiempo e intenta explicar lo que pasa, pero lo hace con unas palabras imposibles de entender para muchas mujeres.

En este libro quiero ayudarte a comprender ese lenguaje. Quiero que conozcas lo que sucede en tu cuerpo y quiero que conozcas los términos que utilizan los médicos. Así, la próxima vez que vayas a la consulta lo harás con confianza. Y con



esa misma confianza, te atreverás a hacer todas las preguntas que quieras e incluso serás capaz de plantearle al médico las opciones de tratamiento disponibles para ti. Nunca más te irás de la consulta satisfecha con un “es lo que toca a esta edad” o con unas pastillas que no sabes si quieres tomar o no.

Pero para empezar a entender por qué la menopausia es una etapa con muchos síntomas molestos, es importante saber primero lo que son las hormonas, pues son precisamente los cambios hormonales los que nos llevan por la calle de la amargura.

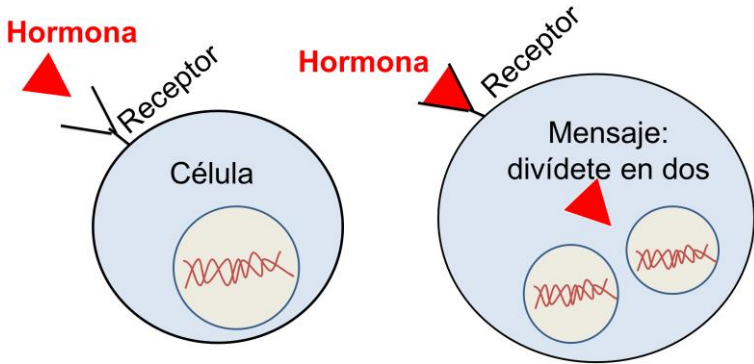
## **Las hormonas**

Una hormona es una molécula o partícula producida por una parte de nuestro cuerpo para comunicarse con otro lugar del cuerpo que está lejos. Algo así como una paloma mensajera o una carta. Si nuestro cerebro le quiere decir algo a nuestro ovario: “produce un óvulo”, por ejemplo, el cerebro produce una hormona mensajera que viaja por el torrente sanguíneo hasta llegar al ovario, y una vez allí le indica que estamos a mediados de nuestro ciclo y es hora de ovular.

Al llegar al punto de destino, una hormona encuentra una puerta que está cerrada. Si la hormona es la correcta, encajará perfectamente en la cerradura y la puerta se abrirá. Así la hormona entrará en la célula y será capaz de entregar el mensaje, que en el caso de nuestra primera figura, es: “divídete en dos” (ver Figura 1). Este mensaje es muy común en hormonas como el estrógeno, que le dicen a partes de nuestro cuerpo que se dividan y regeneren, por ejemplo, al hueso o la piel.

Algo curioso es que tan importante es la hormona como la puerta (o receptor). Por ejemplo, si tu cuerpo tiene mucho estrógeno y éste llega a tus células pero no hay receptores o puertas para abrir, no le será posible entrar y tus células creerán que no hay estrógeno y se comportarán como tal. Además, algunas hormonas tienen dos puertas para abrir y dependiendo

de cuál se abra, el efecto será distinto en el lugar de destino. De esta manera, una misma hormona puede tener efectos positivos, por ejemplo, en un órgano, y negativos en otro.



**Figura 1.** *Cómo entra la hormona en la célula para entregar el mensaje.*

Otro aspecto importante a recalcar es que las hormonas también pueden tener efectos distintos dependiendo de la cantidad de hormona que existe en la sangre y dependiendo de si van solas o acompañadas. Esto lo explicaré más adelante, pues en el caso de la progesterona, tener poca cantidad de esta hormona en la sangre puede detener la ovulación, mientras que tener mucha, y acompañada del estrógeno, puede producirla.