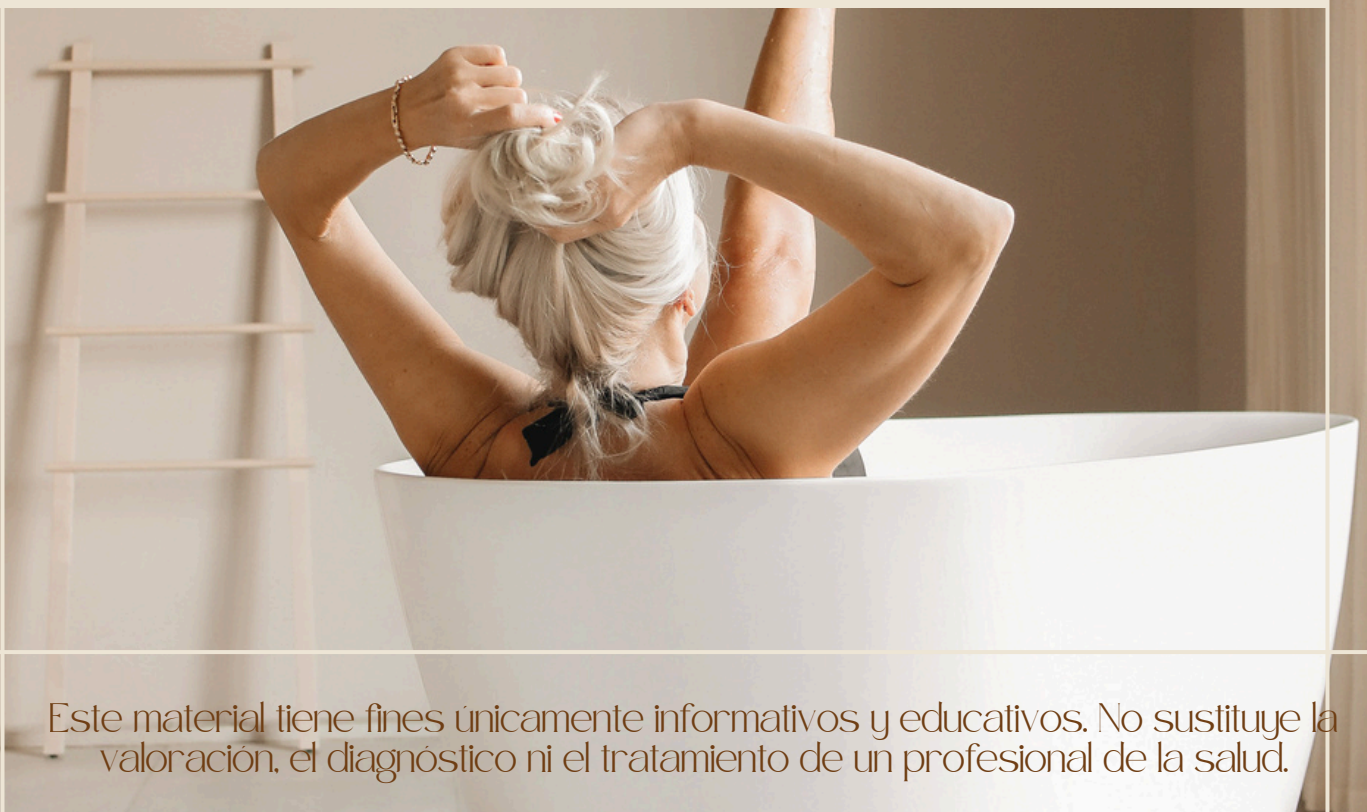


GUIA GRATIS

“Guía de síntomas en la transición menopáusica: desde los más comunes hasta los menos conocidos”

POR CRISTINA REYES

WWW.MENOPAUSICASACTIVAS.COM



Este material tiene fines únicamente informativos y educativos. No sustituye la valoración, el diagnóstico ni el tratamiento de un profesional de la salud.



“Tu cuerpo no está fallando: está cambiando. Esta guía es para ayudarte a entenderlo.”

HOLA!

Esta guía es la recopilación de tres años en este proceso. Desde la desesperación, la frustración y no entender lo que pasaba conmigo nació las ganas de educarme y aceptar que esto no era un simple resfriado y que necesitaba aprender a vivir con la Menopausia.

Quiero compartir contigo la lista de los diferentes síntomas que puedes presentar a lo largo de éste proceso.

Cristina Reyes



menopausicasactivas.com

@menopausicasactivas



04

INTRODUCCIÓN

05

COMO INTERPRETAR LOS PORCENTAJES

06- 09

SÍNTOMAS MAS FRECUENTES

(aprox. 50-80 %)

10 - 11

SÍNTOMAS DE FRECUENCIA MEDIA

(≈30-50 %)

12

SÍNTOMAS MENOS FRECUENTES

(≈15-30 %)

13

SÍNTOMAS PREVIOS QUE LA MENOPAUSIA SUELE EXACERBAR

14 - 16

CUANDO CONSULTAR UN PROFESIONNAL





INTRODUCCIÓN

¿QUÉ ESTÁ PASANDO CON MI CUERPO?

La menopausia **no es una enfermedad**, es una etapa natural de la vida. Pero “natural” no significa siempre fácil. Muchas mujeres empiezan a notar cambios físicos, emocionales y mentales y no siempre los relacionan con la transición menopáusica.

Algunas sienten síntomas muy intensos; otras casi no notan nada. Algunas arrastran problemas previos (estrés, ansiedad, dolores) que de pronto se vuelven más fuertes. No estás exagerando, no es “solo la edad” y no estás sola.

Esta guía reúne los síntomas más habituales de la transición menopáusica, desde los más conocidos (como los bochornos) hasta los menos evidentes (como la niebla mental o ciertos dolores). **La idea es que puedas poner nombre a lo que sientes**, entender por qué ocurre y decidir qué tipo de ayuda necesitas.

Tu experiencia es válida. Si tu cuerpo está cambiando y no te reconoces del todo, Eso merece atención, información y acompañamiento. No culpa ni vergüenza.



CÓMO INTERPRETAR LOS PORCENTAJES

- Los porcentajes son rangos aproximados de mujeres que reportan cada síntoma en algún momento de la transición menopáusica.
- Pueden variar según país, cultura, edad, estilo de vida y método de medición (encuestas, cuestionarios).
 - **"Causado por la menopausia"** significa que el descenso de estrógenos/progesterona es un factor principal.
 - **"Exacerbado en la menopausia"** indica que el síntoma ya existía o era probable, pero esta etapa lo aumenta o lo hace más notorio.

Cada cuerpo tiene su propia historia: genética, estilo de vida, estrés, enfermedades previas... Tus síntomas son el resultado de la suma de todo eso, no solo de las hormonas. Usa esta guía como mapa, no como sentencia.



Los síntomas no vienen solo de las hormonas: también influyen tu estilo de vida y tu historia personal. La intersección de todo eso eres tú.

SÍNTOMAS FRECUENTES

1. Síntomas vasomotores (bochornos y sudores nocturnos)

Frecuencia aproximada:

- Bochornos: 50-65 % global.
- Sudores nocturnos: 40-60 %.
- Síntomas vasomotores combinados: 60-80 %.

Causado vs exacerbado: principalmente causado, aunque el estrés y la obesidad pueden intensificarlos.



Cómo se sienten en la vida real

- Oleadas súbitas de calor, sobre todo en el torso y la cara.
- Sudor que obliga a cambiar de ropa o sábanas.
- Despertares nocturnos "empapada", con dificultad para volver a dormir.



¿Depende solo de las hormonas?

Las hormonas son el motor principal, pero el estrés, el sueño, el peso corporal y algunos hábitos (alcohol, tabaco) pueden hacer estos síntomas más intensos o más frecuentes.

No eres débil por sentirte así. Estás atravesando una etapa de cambios profundos y tu cuerpo está pidiendo ajustes, no juicio.

SÍNTOMAS FRECUENTES

2. Dolor articular y muscular generalizado

Frecuencia aproximada:

60-65 %, uno de los más prevalentes globalmente.

- Mecanismo principal: cambios inflamatorios, pérdida de colágeno y masa muscular, menor protección estrogénica en articulaciones.

- **Causado vs exacerbado:** mixto; empeora artrosis, fibromialgia y dolores crónicos previos.

Cómo se sienten en la vida real

- Rigidez matutina, sensación de estar “oxidada”.
- Dolor en rodillas, manos, espalda baja, que aparece sin un esfuerzo claro.

3. Fatiga y agotamiento

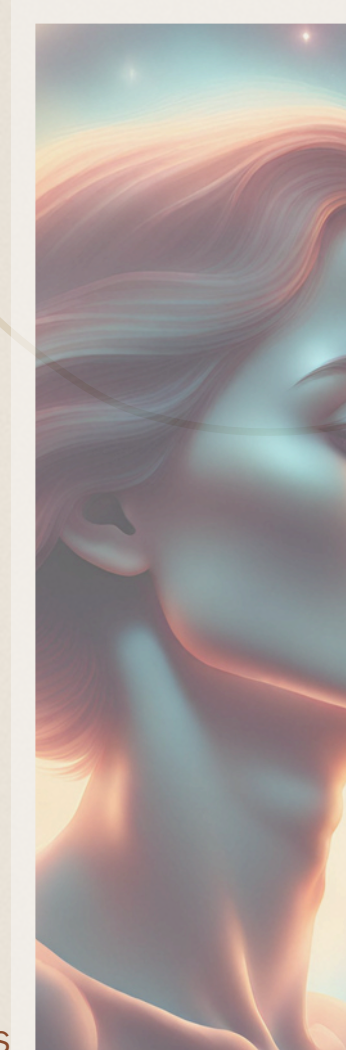
- Frecuencia aproximada: 55-65 %.
- Mecanismo principal: impacto combinado de VMS (síndrome vaso motor), mala calidad de sueño, cambios metabólicos y carga mental.

Causado vs exacerbado: mayormente exacerbado, pero la menopausia actúa como disparador potente.

Cómo se sienten en la vida real

- Sensación de “batería baja” todo el día.
- Cansancio que no mejora del todo con dormir, ni aunque duermas más horas.

Cambiar el “estoy volviéndome loca” por “mi cuerpo está cambiando y necesito entenderlo” es un acto de autocuidado.



SÍNTOMAS MAS FRECUENTES

4. Trastornos del sueño

- Frecuencia aproximada: 45-60 %.
- Mecanismo principal: VMS nocturnos, ansiedad, cambios circadianos, posibles apneas y movimientos periódicos de piernas.

Causado vs exacerbado: suele empeorar insomnios previos, pero también puede aparecer de nuevo.

Cómo se sienten en la vida real

- Dificultad para conciliar el sueño.
- Despertares frecuentes, sueño ligero, sensación de no haber descansado.

5. Cambios de ánimo:

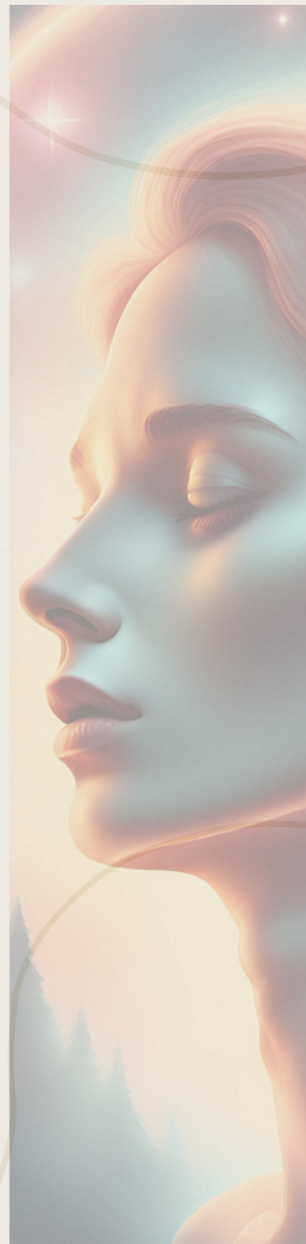
Irritabilidad, labilidad emocional, ansiedad y síntomas depresivos

- Frecuencia aproximada:
- Irritabilidad y labilidad emocional: 45-60 %.
- Síntomas de ansiedad: 45-60 %.
- Síntomas depresivos : 35-55 %.
- Mecanismo principal: interacción entre hormonas, sueño, historia personal de salud mental y factores psicosociales.

Causado vs exacerbado: alta tendencia a exacerbar cuadros previos de ansiedad y depresión.

Como se siente en la vida real

- Cambios de humor repentinos, llanto fácil, sensación de "no reconocerse".
- Nerviosismo, preocupación constante, sensación de estar "al límite".



6. Problemas cognitivos leves ("brain fog")

- Frecuencia aproximada: 45-60 %.
- Mecanismo principal: descenso estrogénico, impacto del sueño fragmentado y estrés crónico.
- **Causado vs exacerbado:** mixto; se hace más evidente en mujeres con alta carga mental y multitarea.

Como se siente en la vida real

- Olvidos de palabras o citas.
- Dificultad para concentrarse en tareas largas, sensación de mente "nublada".

7. Cambios menstruales en perimenopausia

- Frecuencia aproximada: la gran mayoría de mujeres en transición, > 60 %.
- Ejemplos: ciclos irregulares, sangrados más abundantes o espaciados, reglas impredecibles.

8. Síndrome genitourinario de la menopausia (GSM)

- Incluye: sequedad vaginal, dolor durante relaciones sexuales, ardor, urgencia urinaria, infecciones urinarias frecuentes.
- Frecuencia aproximada: 30-60 %, más en postmenopausia.
- Mecanismo principal: atrofia de la mucosa urinaria y vaginal por déficit estrogénico.
- **Causado vs exacerbado:** principalmente causado, pero agrava problemas previos de suelo pélvico.

"Si ya te reconoces en varios de estos, no estás siendo dramática: tu cuerpo te está hablando."





SÍNTOMAS FRECUENCIA MEDIA

1. **Disminución de la libido**

- Frecuencia aproximada: 35-55 %.
- Multicausal: hormonal, relacional, dolor, autoimagen corporal, estrés.

2. **Dispareunia (dolor en las relaciones)**

- Frecuencia aproximada: 30-50 %.
- Muy ligada a sequedad y atrofia, pero también a tensión muscular del suelo pélvico.

3. **Aumento de peso y cambio de composición corporal**

- Frecuencia: 30-50 % reportan aumento de peso molesto.
- Más grasa abdominal, menor masa muscular, metabolismo algo más lento.

4. **Síntomas digestivos funcionales**

- Frecuencia: 30-45 %.
- Hinchazón, gases, digestiones pesadas, colon irritable exacerbado.





SÍNTOMAS FRECUENCIA MEDIA

6. **Cefaleas y migrañas**

- Frecuencia: 30-45 %.
- Especialmente en mujeres con migraña previa, que refieren empeoramiento en la transición.

7. **Cambios en piel y cabello**

- Piel más seca y menos elástica ($\approx$ 35-50 %).
- Caída de cabello, afinamiento, vello facial aumentado ($\approx$ 30-45 %).

“Aquí es donde muchas mujeres piensan: ‘¿Soy yo o mi cuerpo está cambiando sin pedir permiso?’ → No eres tú sola, es una combinación de hormonas + tiempo + contexto.”



SÍNTOMAS MENOS FRECUENTES

Síntomas menos frecuentes (≈15-30 %)

1. Formicación

- Sensación de hormigueo, pinchazos, o “bichitos” caminando en la piel.
- Frecuencia estimada: 15-25 %.

2. Palpitaciones funcionales

- Sensación de latidos fuertes o rápidos sin cardiopatía demostrada.
- Frecuencia: 20-30 %.

3. Incontinencia urinaria e infecciones de repetición

- Frecuencia: 20-35 % incontinencia, 15-30 % ITU recurrentes.

4. Mareos, vértigo, tinnitus

- Frecuencias menores, alrededor de 20-30 % según estudios.

5. Boca seca, ardor bucal, cambios en gusto/olfato

- Asociados a cambios de mucosas y algunos medicamentos.



“no le pasa a todas, pero si te pasa no es raro”



Síntomas previos que la menopausia suele exacerbar

Trastornos de ansiedad y depresión previos.

- Migraña, cefalea tensional.
- Dolor crónico músculo-esquelético (artrosis, fibromialgia, lumbalgia).
- Síndrome de intestino irritable y otros trastornos digestivos funcionales.
- Trastornos del sueño primarios (insomnio crónico, apnea del sueño).
- Problemas sexuales previos (dolor, baja libido, vaginismo, trauma sexual).



“Cuando lo que ya
tenías se hace más
intenso” 



CUÁNDO
CONSULTAR CON UN
PROFESIONAL



PEDIR AYUDA



Pedir ayuda a tiempo no es dramatizar, es prevenir. Cuanto antes entiendas lo que te pasa, antes podrás tomar decisiones informadas.



Cuándo pedir ayuda (y no dejarlo pasar)

No todo lo que ocurre en esta etapa se resuelve solo con “paciencia” o “actitud positiva”. Hay momentos en los que es importante pedir ayuda médica o psicológica y no esperar a estar agotada.

Consulta con un profesional de la salud si:

- Tus síntomas interfieren de forma clara con tu trabajo, tus relaciones o tu vida diaria.
- El dolor, la fatiga o la tristeza son tan intensos que te cuesta cumplir con lo básico.
- Aparecen síntomas nuevos que te asustan o que no habías tenido nunca.



Checklist

S Í N T O M A S

- ☐ .. Bochornos (oleadas de calor repentinas).....
- ☐ .. Sudores nocturnos que interrumpen el sueño.....
- ☐ .. Dificultad para conciliar el sueño.....
- ☐ .. Despertares nocturnos frecuentes.....
- ☐ .. Cansancio o agotamiento durante el día.....
- ☐ .. Irritabilidad / "me salta la chispa" más fácil.....
- ☐ .. Cambios de humor bruscos.....
- ☐ .. Tristeza o ánimo bajo gran parte del tiempo.....
- ☐ .. Niebla mental (brain fog): dificultad para concentrarte.....
- ☐ .. Olvidos frecuentes de cosas sencillas (citas, palabras, tareas).....
- ☐ .. Dolor articular (rodillas, caderas, manos, hombros).....
- ☐ .. Rigidez al levantarte de la cama o de una silla.....
- ☐ .. Cefaleas o migrañas más frecuentes o intensas.....
- ☐ .. Ciclos más cortos o más largos de lo habitual.....
- ☐ .. Reglas más abundantes o más escasas que antes.....
- ☐ .. Disminución del deseo sexual.....
- ☐ .. Dolor o molestia durante las relaciones sexuales.....
- ☐ .. Sequedad vaginal (picor, ardor, fricción).....
- ☐
- ☐

Checklist

S Í N T O M A S

[illegible]

Conclusión

La información te da lenguaje, pero la evaluación profesional te da un plan. Mereces tener ambas cosas.

No tienes que atravesar esto sola

La transición menopáusica es una etapa, no tu nueva identidad. Con información clara, apoyo adecuado y las herramientas correctas, puedes recuperar calidad de vida y sentir que vuelves a estar al mando.

Si esta guía te ayudó a reconocerte en algunos síntomas, el siguiente paso puede ser hablarlo con tu profesional de confianza y, si lo deseas,

unirte a nuestra comunidad donde puedas compartir lo que vives sin juicios.

GRACIAS
POR DARME LA OPORTUNIDAD DE LLEGAR A TI



Fuentes Utilizadas

1. Fang Y, et al. Mapping global prevalence of menopausal symptoms among middle-aged women: a systematic review and meta-analysis. BMC Public Health. 2024. Available from: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11220992/>
2. Prevalence of menopausal symptoms among mid-life women. J Midlife Health. 2015. Available from: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4542113/>
3. The Menopause Society (NAMS). Menopause Symptoms – Patient Education. 2025. Available from: <https://menopause.org/patient-education/menopause-topics/symptoms>
4. World Health Organization. Menopause – Fact sheet. 2024. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause>
5. Medical News Today. What are the 34 symptoms of menopause? 2025. Available from: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/what-are-the-34-symptoms-of-menopause>



GRACIAS
POR DARME LA OPORTUNIDAD DE LLEGAR A TI

Tu cuerpo está
cambiando, pero
sigue siendo tuyo.
Entenderlo es el
primer acto de
respeto hacia ti
misma.



Join Now

WWW.MENOPAUSICASACTIVAS.COM