

Nutriendo su cuerpo durante la perimenopausia



Nota:

Esta lección es solo para fines informativos y no sustituye el consejo médico profesional. Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre su salud, consulte a su proveedor de atención médica.

La perimenopausia es el período de transición antes de la menopausia. Por lo general, comienza alrededor de los 40 años de edad, pero puede ocurrir antes para algunas mujeres. La perimenopausia puede durar varios meses o hasta 10 años. Muchas mujeres notan cambios físicos y emocionales durante este tiempo a medida que sus cuerpos se adaptan a las fluctuaciones hormonales.

¿Qué es la perimenopausia?

La perimenopausia es el momento antes de la menopausia cuando el cuerpo de una mujer comienza a cambiar. Estos cambios físicos y emocionales pueden ocurrir durante este tiempo porque las hormonas como el estrógeno y la progesterona no se producen en las mismas cantidades que antes.

La perimenopausia es un proceso natural que ocurre cuando la función de los ovarios comienza a disminuir. La ovulación (la liberación de un óvulo) puede volverse menos regular y eventualmente detenerse. Como resultado, los ciclos menstruales podrían volverse

impredicibles, de mayor o menor duración y más pesados o más ligeros que antes.

¿Por qué son importantes el estrógeno y la progesterona para el cuerpo?

El estrógeno (una hormona sexual) ayuda a regular el corazón, los vasos sanguíneos, los huesos, los senos, la piel, el cabello y el cerebro. La mayor parte del estrógeno es producido por los ovarios, pero otras partes del cuerpo también pueden producir pequeñas cantidades. Cuando los niveles de estrógeno comienzan a disminuir durante la perimenopausia, la persona puede experimentar síntomas que incluyen períodos irregulares, sofocos, niebla mental y cambios de humor. La pérdida de estrógeno también puede aumentar el riesgo de **osteoporosis** y enfermedades cardíacas.

La progesterona (una hormona sexual) favorece la menstruación y el embarazo, y se produce en diferentes partes del cuerpo, incluidos los ovarios. Cuando los niveles de progesterona caen, la persona puede experimentar períodos irregulares, cambios de humor, ansiedad, depresión, problemas para dormir y sofocos.

Síntomas de la perimenopausia

Estos son algunos de los síntomas más comunes de la perimenopausia, aunque pueden variar de persona a persona, ya que las hormonas influyen en todo el cuerpo y

los efectos pueden manifestarse de diferentes maneras.

- Períodos irregulares o saltados.
- Períodos anormales: Sangrado menstrual muy abundante o muy ligero.
- Cambios emocionales: Cambios de humor, ansiedad, irritabilidad, poca energía o bajo estado de ánimo persistente.
- Libido o deseo sexual bajo.
- Enrojecimiento y sudoración, sofocos y sudores nocturnos.
- Molestias debidas a la sequedad vaginal durante las relaciones sexuales.
- Incontinencia urinaria.
- Trastornos del sueño.
- Aumento del olvido y la "niebla mental".
- Dolores de cabeza.
- Dolor articular y muscular.

Perimenopausia y otros problemas relacionados con la salud

Los cambios hormonales, junto con el envejecimiento, pueden disminuir el metabolismo, causar una pérdida de masa muscular y densidad ósea, y aumentar el riesgo de otras afecciones relacionadas con la salud.

Salud del corazón: Un estrógeno más bajo puede aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular. El estrógeno ayuda a mantener niveles adecuados de colesterol y mejora la función de los vasos sanguíneos. Cuando el estrógeno es bajo, esta protección se debilita. Los niveles de colesterol pueden aumentar y las arterias pueden volverse más rígidas. Por lo tanto, mantener un estilo de vida saludable se vuelve crucial para la salud del corazón.

Salud ósea: A medida que disminuyen los niveles de estrógeno, los huesos absorben menos calcio y otros minerales, lo que reduce la densidad ósea. Esto puede provocar osteoporosis y un mayor riesgo de fracturas. Prestar atención a la salud ósea es crucial durante y después de la perimenopausia.

Salud cerebral: El estrógeno apoya la salud del cerebro, las habilidades cognitivas y la memoria. Cuando este nivel hormonal disminuye, existe un mayor riesgo de Alzheimer y demencia. Este podría ser un factor que contribuya a por qué el Alzheimer es más frecuente en mujeres que en hombres. La niebla mental también es común durante la perimenopausia. Muchas mujeres experimentan problemas con la memoria, el enfoque y la claridad.

Peso saludable: Cuando los niveles de estrógeno disminuyen, la capacidad del cuerpo para almacenar

grasa se ve afectada, lo que hace que sea más probable que el aumento de peso ocurra alrededor del abdomen en lugar de en las caderas y los muslos. Los cambios hormonales no son la única causa del aumento de peso. La disminución de la masa muscular, la reducción del metabolismo, la baja actividad física, los altos niveles de estrés y los malos hábitos de sueño también pueden contribuir a este problema. El aumento de peso también puede aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y síndrome metabólico, por lo que es tan importante mantener un estilo de vida saludable.

Salud mental: Los cambios hormonales, especialmente la disminución de los niveles de estrógeno, pueden alterar los neurotransmisores responsables de la regulación del estado de ánimo. Las mujeres pueden experimentar cambios de humor, irritabilidad, ansiedad y sentimientos de depresión. Los cambios físicos y emocionales en la perimenopausia pueden causar estrés, lo que podría empeorar las condiciones de salud mental. Las mujeres pueden sentirse abrumadas por los síntomas o los cambios en la vida que a menudo acompañan a la mediana edad. Muchas mujeres notan "niebla mental" o problemas con la memoria y la concentración durante la perimenopausia. Esto puede ser frustrante y puede causar ansiedad sobre las capacidades cognitivas. Dormir lo suficiente y hablar con su proveedor de atención médica sobre esto puede ser clave para abordar los problemas.

Salud del sueño: Muchas mujeres durante la etapa perimenopáusica se quejan de trastornos del sueño, insomnio o sudores nocturnos. La falta de sueño puede aumentar el estrés y reducir la fuerza emocional. Crear el mejor ambiente posible para un sueño cómodo y tener una rutina de higiene del sueño puede ayudar con la salud del sueño. Asegúrese de hablar con su proveedor de atención médica si esto es un problema.

Estilo de vida y perimenopausia

Nutrición

Una dieta equilibrada es importante durante la perimenopausia para ayudar a controlar los síntomas y mantenerse saludable. Obtener suficiente calcio, vitamina D, magnesio y omega-3 puede apoyar huesos fuertes, el sueño y ayudar con el equilibrio hormonal. Comer muchas frutas, verduras, proteínas magras y cereales integrales le da al cuerpo los nutrientes necesarios que necesita durante esta fase de la vida.

Nutrientes

El calcio y la **vitamina D** pueden ayudar a mantener la fuerza y el grosor de los huesos. Las fuentes de calcio incluyen productos lácteos, jugo de naranja fortificado,

bebidas de soya fortificadas, vegetales verdes (por ejemplo, col rizada, brócoli, col berza) y tofu. Las fuentes de vitamina D incluyen huevos, pescado, productos lácteos fortificados, jugo de naranja fortificado, bebidas de soya fortificadas y hongos.

La vitamina C ayuda con la producción de colágeno en el cuerpo y también es necesaria para la formación de huesos. Las fuentes de vitamina C incluyen la mayoría de las frutas y verduras.

El magnesio puede ayudar a reducir los síntomas relacionados con los trastornos del sueño y los calambres musculares. Las fuentes de magnesio incluyen aguacates, frijoles, guisantes, productos lácteos, frutas (por ejemplo, bananos, pasas), verduras de hoja verde (por ejemplo, espinacas), nueces, semillas de calabaza, papas y cereales integrales.

Los ácidos grasos omega-3 pueden apoyar la salud del corazón al reducir la inflamación. Las fuentes de omega-3 incluyen pescado, nueces, semillas, aceite de linaza, aceite de soya, aceite de canola y alimentos fortificados.

Otros nutrientes como las vitaminas D y los minerales como el boro tienen un papel en la producción de estrógenos. Las fuentes de estos incluyen huevos, leche fortificada, aceite de hígado de bacalao, aguacate, ciruelas pasas y pasas.

Las frutas, verduras, proteínas magras y cereales integrales proporcionan vitaminas y minerales esenciales para mantener el equilibrio energético y hormonal. Cuando forman parte de un plan de alimentación nutricionalmente equilibrado, pueden apoyar la producción de hormonas y energía y reducir los cambios de humor y la fatiga.

Diets basadas en plantas

Los científicos han descubierto que una dieta baja en grasas basada en plantas que contenga soya entera puede disminuir la frecuencia y la gravedad de los sofocos. Un dietista registrado puede aconsejarle sobre la mejor dieta basada en plantas que se adapte a sus necesidades.

Comer comidas más pequeñas y frecuentes podría ayudar a reducir el calor corporal generado por una comida grande y pesada, lo que ayuda a disminuir los desencadenantes de los sofocos.

El consumo excesivo de alimentos procesados, grasas saturadas, refrigerios azucarados, cafeína y alcohol puede aumentar síntomas como sofocos o fatiga.

Hierbas, especias y otras ayudas

Las hierbas y especias populares como la cúrcuma y las semillas de lino pueden proporcionar beneficios antiinflamatorios que pueden apoyar las hormonas.

Las isoflavonas que se encuentran en los alimentos de soya pueden ser efectivas para aliviar los síntomas de la perimenopausia. Sin embargo, la soya podría reducir la eficacia de algunos medicamentos, así que pregúntele a su proveedor de atención médica si cree que este es su caso. Las fuentes de isoflavonas incluyen tofu, tempeh, productos de soya fermentados, proteína de soya y leche de soya.

Los alimentos ricos en **fitoestrógenos** como los productos de soya, las semillas de lino, las semillas de sésamo y los granos como la avena y la cebada pueden mejorar los síntomas como los sofocos y los cambios de humor.

Consulte a un profesional de la salud antes de obtener

Tabla 1. Recomendación diaria de nutrientes clave para mujeres adultas de 30 a 51 años.

ALIMENTOS	RECOMENDACIONES DIARIAS	NUTRIENTES	Recomendaciones diarias
Frutas	1½ a 2 tazas	Calcio	1,000 miligramos
Verduras	2 a 3 tazas	Vitamina D	15 mcg (600 UI)
Proteínas magras	Equivalentes de 5 a 6 onzas*	Magnesio	310-320 miligramos
Granos (granos integrales)	5 a 7 onzas (3 a 3½ onzas)	Omega-3	1.1 g (1100 mg)
Productos lácteos	3 tazas		

Fuente: Pautas dietéticas para estadounidenses 2020-2025 y MyPlate.gov

*Para ver ejemplos de equivalentes de proteínas, consulte MyPlate.gov <https://www.myplate.gov/eat-healthy/protein-foods>

Nota: Si bien la proteína se asocia comúnmente con el grupo de alimentos proteicos, también se encuentra en otros grupos de alimentos, incluyendo los granos, los lácteos y las verduras. Se recomienda consumir 25-30 gramos de proteína por comida para una salud óptima. Para obtener recomendaciones personalizadas de proteínas, consulte a un dietista registrado.

cantidades significativas de fitoestrógenos, ya que las dosis altas podrían interactuar con algunas afecciones sensibles a las hormonas.

Los alimentos que contienen **melatonina** pueden mejorar el sueño. El triptófano, el ácido fólico, la vitamina B6, B12, el magnesio y el zinc pueden tener un efecto positivo en el sueño al ayudar con la producción de melatonina. Las fuentes de estos incluyen pescado de mar, avena, trigo sarraceno, tofu, frijoles, semillas de calabaza, almendras, maní, pollo, cerdo, pavo, huevos, cerezas y fresas.

Muchos productos naturales, como el cohosh negro, los suplementos de isoflavonas de soya y la DHEA, se han estudiado por sus efectos sobre los síntomas de la menopausia, pero los científicos han encontrado poca o modesta evidencia de que sean útiles. Tampoco hay evidencia concluyente de que las hierbas trébol rojo, kava o dong quai reduzcan los sofocos.

Actividad física

Es importante hacer ejercicio durante la perimenopausia debido a los cambios físicos y emocionales involucrados con esta fase de la vida. La actividad física regular, como ejercicios con pesas, caminar, practicar senderismo o entrenar con fuerza, puede fortalecer el corazón y los huesos, reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares y osteoporosis. La actividad física también puede prevenir el aumento de peso, aliviar la ansiedad y mejorar el estado de ánimo. Las actividades de intensidad moderada, como caminar o nadar, pueden ayudar a disminuir los sofocos y mejorar la calidad del sueño. Siempre consulte a un proveedor de atención médica si tiene alguna contraindicación para un tipo particular de ejercicio.

Salud mental

Los cambios hormonales y su efecto en el cuerpo pueden influir en el estado de ánimo, la confianza y el estrés. Los cambios en el estilo de vida que pueden ayudar a mejorar su salud mental incluyen:

- limitar la cafeína y el alcohol,
- comer una dieta bien balanceada,
- hacer ejercicio regularmente,
- programar tiempo para relajarse o realizar actividades agradables,
- practicar técnicas de relajación como la respiración de caja y
- probar la terapia de masaje.

Cuándo consultar a un proveedor de atención médica

Si los síntomas perimenopáusicos son incómodos o están afectando su calidad de vida, consulte a un proveedor de atención médica. Pueden sugerir tratamientos que pueden ayudar a minimizar los síntomas y mejorar la calidad de vida. Si ocurre lo siguiente, busque atención médica:

- Sangrado abundante (remojo más de un tampón o toalla sanitaria cada hora o dos durante dos horas seguidas).
- El sangrado continúa durante más de siete días.
- Cualquier sangrado entre períodos.
- Períodos que vienen regularmente con menos de 21 días de diferencia.
- Sangrado después de tener relaciones sexuales.

Tratamientos médicos para controlar los síntomas

Terapia hormonal: terapia con estrógenos y/o progesterona para aumentar las hormonas. Se ha demostrado que previene la pérdida ósea y reduce las fracturas en mujeres posmenopáusicas. Sin embargo, el tipo de hormonas, la dosis y los factores individuales pueden afectar los efectos secundarios. Para obtener más información, visite [mayoclinic.org/diseases-conditions/menopause/in-depth/hormone-therapy/art-20046372](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/menopause/in-depth/hormone-therapy/art-20046372)

Testosterona: una hormona sexual que, caso por caso, podría agregarse a la terapia hormonal para mejorar la función sexual y el bienestar general.

Cremas vaginales: su proveedor de atención médica puede informarle sobre las opciones recetadas y de venta libre. Las cremas vaginales y los lubricantes pueden disminuir el dolor durante las relaciones sexuales y aliviar la sequedad vaginal.



Píldoras anticonceptivas: recetadas para ayudar a estabilizar los niveles hormonales y aliviar los síntomas.

Antidepresivos: su proveedor puede recetarlos para ayudar a disminuir los sofocos, particularmente en pacientes que no pueden recibir estrógeno o en casos en los que también es necesario el tratamiento para los trastornos del estado de ánimo.

Gabapentina (Neurontin®): este medicamento ha sido útil para disminuir los sofocos.

Fezolinetant (Veozah™): esta es una alternativa libre de hormonas para aliviar los sofocos.

Nota: Hable con su proveedor de atención médica si tiene preguntas o inquietudes sobre cualquiera de estos tratamientos.

Nota: El estudio de la Iniciativa de Salud de la

Mujer (WHI, por sus siglas en inglés) que relaciona la terapia hormonal con el cáncer de mama se malinterpretó. Los riesgos y beneficios de la terapia hormonal para la menopausia (THM) varían según la edad, la salud y el tipo de hormona. La THM incluye hormonas bioidénticas (idénticas a las hormonas naturales) y hormonas sintéticas (químicamente ligeramente diferentes). Consulte a un proveedor de atención médica para obtener orientación.

Las pruebas de menopausia de venta libre miden los niveles hormonales en la orina, pero no son definitivas ya que los niveles hormonales pueden variar. Es mejor discutir los resultados con un proveedor de atención médica para una evaluación completa.

Conclusión

La perimenopausia es una etapa natural a medida que el cuerpo se prepara para dejar de menstruar. Los cambios hormonales pueden causar síntomas como sofocos, cambios de humor, problemas para dormir y aumento de



peso, entre otros, que pueden afectar la autoestima. Los hábitos saludables como una dieta equilibrada, ejercicio, buena atención de la salud mental y el bienestar general pueden ayudar a manejar estos desafíos. Usted es su mejor defensora y quien conoce mejor su cuerpo. Si los síntomas están afectando su calidad de vida, consulte a un proveedor de atención médica que escuche sus inquietudes y hable sobre las opciones de tratamiento. Comprender la perimenopausia y centrarse en el cuidado personal puede facilitar esta transición, aumentar la confianza y mejorar el bienestar general.

Glosario de términos

Vasos sanguíneos: canales que transportan sangre por todo el cuerpo. Forman una trayectoria circular cerrada, como un circuito, que comienza y termina en su corazón.

Densidad ósea: la cantidad de materia mineral por centímetro cuadrado de huesos.

Enfermedad cardiovascular: una enfermedad que afecta el corazón o los vasos sanguíneos.

Estrógeno: una hormona esteroide natural producida principalmente por los ovarios que promueve el desarrollo y mantenimiento de las características sexuales secundarias femeninas y tiene una serie de otras funciones fisiológicas importantes.

Isoflavonas: compuestos vegetales que poseen actividad antioxidante y estrogénica en el organismo.

Melatonina: hormona relacionada con la regulación de los ciclos del sueño.

Neurotransmisores: sustancias químicas que permiten que las neuronas se comuniquen entre sí en todo el cuerpo.

Osteoporosis: una afección que afecta especialmente a las mujeres mayores y se caracteriza por una disminución de la masa ósea con disminución de la densidad y agrandamiento de los espacios óseos, produciendo huesos porosos y frágiles.

Fitoestrógenos: compuestos vegetales con una estructura similar a los estrógenos.

Progesterona: una hormona esteroide que es liberada por el cuerpo lúteo y que estimula el útero para prepararse para el embarazo.

Triptófano: un aminoácido esencial que se distribuye ampliamente en las proteínas.

Referencias

Clínica Cleveland. Clínica Cleveland. 2024 [citado el 3 de febrero de 2025]. ¿Qué es la perimenopausia? Disponible en: my.clevelandclinic.org/health/diseases/21608-perimenopause

Perimenopausia [Internet]. 2024 [citado el 3 de febrero de 2025]. Disponible en: hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/perimenopause

Clínica Mayo. Clínica Mayo. [citado el 3 de febrero de 2025]. Perimenopausia - Síntomas y causas. Disponible en: mayoclinic.org/diseases-conditions/perimenopause/symptoms-causes/syc-20354666

Erdélyi A, Pálfi E, Túű L, Nas K, Szűcs Z, Török M, et al. La importancia de la nutrición en la menopausia y la perimenopausia: una revisión. *Nutrientes*. 21 de diciembre de 2023; 16(1):27.

Salud de UCLA. 3 formas de aumentar el estrógeno de forma natural. [citado el 3 de febrero de 2025]. 3 formas de aumentar el estrógeno de forma natural. Disponible en: uclahealth.org/news/article/3-ways-increase-estrogen-naturally

Lynne. Comiendo a través de la perimenopausia: consejos dietéticos para aliviar los síntomas - [Internet]. 2024 [citado el 3 de febrero de 2025]. Disponible en: menopausenetwork.org/perimenopause-diet-tips/

Centro Nacional de Salud Complementaria e Integrativa. 4 cosas que debe saber sobre los síntomas de la menopausia y las prácticas de salud complementarias. [citado el 3 de febrero de 2025]. Disponible en: www.nccih.nih.gov/health/tips/things-to-know-about-menopausal-symptoms-and-complementary-health-practices

Scott A, Newson L. ¿Deberíamos recetar testosterona a mujeres perimenopáusicas y menopáusicas? Una guía para recetar testosterona para mujeres en atención primaria. *H. J General Pract*. 25 de marzo de 2020; 70(693):203–4.

Cagnacci A, Venier M. La controvertida historia de la terapia de reemplazo hormonal. *Medicina (Kaunas)*. 18 de septiembre de 2019; 55(9):602.

Hoja de trabajo de objetivos SMART (por sus siglas en inglés)

Esta hoja de trabajo está destinada a ayudarla a tomar medidas para su salud.

Objetivo inicial:

Específico: (¿Qué es exactamente lo que quiere conseguir?)

Medible: (¿Cómo hará un seguimiento del progreso?)

Alcanzable: (¿Es este objetivo realista para usted?)

Relevante: (¿Por qué te importa este objetivo?)

Con límite de tiempo: (¿Cuál es su fecha límite?)

Objetivo final de S.M.A.R.T.:

Autores:

Priscilla Brenes, MPH, PhD., , Profesora Asistente y Especialista en Extensión, Investigación y Extensión de K-State

Malak Alsaati, MS, , estudiante de posgrado en Ciencias de la Nutrición, Universidad Estatal de Kansas.

Sara Sawyer, MPH, RD, LD, Agente de Nutrición, Salud y Bienestar, Investigación y Extensión de K-State, Condado de Sedgwick

Revisores:

Christina Holmes, MS, RD, LD, Especialista Regional en Ciencias de la Familia y del Consumidor, Región Sureste, Investigación y Extensión de K-State

Elaine Johannes, PhD., Profesora Distinguida de la Fundación de Salud de Kansas en Salud Comunitaria y Especialista en Extensión Estatal, Profesora Asociada, Investigación y Extensión de K-State

Monique Koerner, Agente de Bienestar Comunitario Familiar, Investigación y Extensión de K-State, Distrito de Cottonwood

K-STATE Research and Extension

Los nombres de marcas que aparecen en esta publicación son solo para fines de identificación del producto. No se pretende respaldar, ni se implica una crítica de productos similares que no se mencionan.

Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en: bookstore.ksre.ksu.edu

La fecha indicada es la de publicación o la de la última revisión. El contenido de esta publicación puede reproducirse libremente con fines educativos. Todos los demás derechos reservados. En cada caso, de crédito a Priscilla Brenes, et al., *Nutriendo su cuerpo durante la perimenopausia*, Hoja Informativa, Universidad Estatal de Kansas, julio de 2025.

Estación Experimental Agrícola de la Universidad Estatal de Kansas y Servicio de Extensión Cooperativa

La Investigación y Extensión de Kansas es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Emitido en apoyo del Trabajo de Extensión Cooperativa, Leyes del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de EE. UU., el Director de Investigación y Extensión del Estado de Kansas, la Universidad Estatal de Kansas, los Consejos de Extensión del Condado, los Distritos de Extensión.