



## ¿QUÉ ES LA MENOPAUSIA Y CUÁLES SON SUS ETAPAS?

*La menopausia marca el cese definitivo de la menstruación, pero antes de llegar a este punto, las mujeres pasan por un periodo de transición.*

### ESTAS SON SUS TRES ETAPAS:

1

#### LA PRE MENOPAUSIA ❀❀❀

Comienza alrededor de los 40 años, se caracteriza por la disminución gradual de la producción hormonal.



3

#### LA POSMENOPAUSIA ❀❀❀

Finalmente, se llega a la posmenopausia, que sigue al cese menstrual y puede durar aproximadamente 10 años, estas etapas configuran el climaterio.



2

#### LA MENOPAUSIA ❀❀❀

La menopausia, en sí misma, se define por la ausencia de periodos menstruales durante al menos un año.



Es importante entender que el momento exacto en que una mujer entra en la menopausia varía. Aunque alrededor de los 50 años es común, algunas pueden experimentarla antes, alrededor de los 40 años. Este periodo de transición hormonal, caracterizado por la disminución de estrógenos, progesterona y testosterona, puede desencadenar una serie de síntomas que afectan la calidad de vida.

Recuerda hacer tus chequeos periódicamente, y ante cualquier cambio o duda consultar a un especialista.