

¿Se ha sentido diferente últimamente? Podría ser perimenopausia

Es fácil atribuir al estrés o a una vida ajetreada los cambios en el sueño, los períodos menstruales, el estado de ánimo o la concentración. Sin embargo, en algunas mujeres, estos cambios pueden ser signos de perimenopausia.

Comprender qué puede estar sucediendo puede ayudarle a conversar mejor con su proveedor de atención médica.

Cambios que puede notar

Cada mujer es diferente. Con la perimenopausia, las mujeres pueden presentar algunos de estos cambios, muchos de ellos o ninguno en absoluto. Puede notar:

- **Cambios en sus períodos menstruales:** es posible que sus períodos menstruales se presenten con mayor o menor frecuencia o que cambie el flujo.
- **Sofocos y sudores nocturnos:** puede sentir calor de repente o despertarse sudando.
- **Cambios en el sueño:** puede tener problemas para conciliar el sueño, seguir durmiendo o sentirse descansada.
- **Cambios de humor:** puede sentirse más irritable, ansiosa o notar cambios en sus emociones.
- **Neblina cerebral:** puede resultarle más difícil concentrarse o recordar cosas.
- **Cambios en el cuerpo:** puede notar dolor en las articulaciones o los músculos, cambios en el peso o la forma del cuerpo, o cambios en la piel o el cabello.
- **Cambios sexuales y vaginales:** puede presentar sequedad vaginal, molestias durante las relaciones sexuales o cambios en el deseo sexual.



¿Qué es la perimenopausia?

Perimenopausia significa “alrededor de la menopausia”. Es el período previo a la menopausia, cuando sus niveles hormonales comienzan a cambiar.

Puede comenzar años antes de su último período menstrual. Durante este tiempo, sus períodos menstruales pueden volverse menos predecibles y puede notar otros cambios en cómo se siente.

La menopausia se alcanza cuando han pasado 12 meses consecutivos sin tener un período menstrual y no existe otro motivo médico que lo explique.

Existen formas de sentirse mejor

No tiene por qué limitarse a “soportar” los síntomas. Hay opciones disponibles para el tratamiento y el manejo de los síntomas. Su proveedor de atención médica puede ayudarle a entender qué puede estar causando sus síntomas y analizar opciones en función de su salud, necesidades y preferencias.

Preguntas para hacer en su próxima visita

Vale la pena hablar de sus síntomas. Considere hacer las siguientes preguntas:

- ¿Podrían estos síntomas estar relacionados con la perimenopausia o la menopausia?
- ¿Qué opciones de tratamiento podrían ayudarme?
- ¿Qué más podría estar causando mis síntomas?
- ¿A qué cambios debo estar atenta?

Prestar atención a los cambios en su cuerpo es un buen punto de partida. Usted sabe cómo se siente normalmente. Si algo le parece diferente, hable con su proveedor de atención médica.

Fuentes: The Menopause Society, Perimenopausia y síntomas; Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists, ACOG), educación para pacientes con menopausia; la Oficina de Salud de la Mujer de EE. UU., Conceptos básicos de la menopausia y tratamiento de la menopausia



¿Necesita ayuda?

No tiene que resolver todo usted sola. Su **Guía de atención de enfermería especializada de LucyRx** está aquí para ayudarle durante la perimenopausia y la menopausia.

Su Guía de atención puede ayudarle a obtener más información sobre sus síntomas y opciones de tratamiento, así como a encontrar recursos útiles.

Llame a su Guía de atención de enfermería especializada de LucyRx al **559-365-7979** o visite **lucyrx.com/haysubc** para obtener más información.