



Contenido desarrollado por el comité de  
salud de la mujer

# PERIMENOPAUSIA

**DR. CAMILO AGUILAR**

Médico Internista, Endocrinólogo. Miembro Asociado  
de la ACE, Montería.



**Asociación Colombiana  
de Endocrinología,  
Diabetes y Metabolismo**  
Fundada en 1950



## Perimenopausia

El inicio de la menopausia trae una serie de cambios físicos, hormonales y emocionales. Algunos de estos cambios son:

- Irregularidades menstruales: Los periodos pueden volverse irregulares, más cortos, más largos o pueden ser saltados.
- Sofocos y sudores nocturnos: Se pueden experimentar episodios repentinos de calor intenso, especialmente en la parte superior del cuerpo, y sudores durante la noche.
- Cambios en la piel y el cabello: La piel puede volverse más seca y el cabello puede cambiar su textura y crecimiento.
- Cambios en el estado de ánimo: Pueden surgir cambios emocionales como cambios de humor, irritabilidad o ansiedad.
- Disminución de la libido: Puede haber una disminución del deseo sexual o cambios en la respuesta sexual.
- Problemas de sueño: Pueden presentarse dificultades para dormir, conciliar el sueño o mantener un sueño profundo.
- Además, durante la menopausia, la disminución de los niveles de estrógeno puede contribuir a una pérdida de densidad ósea, lo que aumenta el riesgo de desarrollar osteoporosis. Es importante mantener una dieta saludable rica en calcio y en algunos casos consumir vitamina D, así como realizar ejercicio regularmente para ayudar a mantener la salud ósea.
- Recuerda que cada mujer es diferente y los síntomas pueden variar en intensidad y duración.
- Si tienes preocupaciones o síntomas que afectan tu calidad de vida, es recomendable hablar con tu médico.