La menopausia, un punto de inflexión para la prevención cardiovascular, metabólica y ósea en la mujer

Datum	15.10.2026
Subjekt	Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz
Region	Španělsko
Kategorie	Společnost a životní styl, Zdravotnictví a nemocnice, Věda a výzkum

La Fundación Jiménez Díaz celebra su “II Jornada de Actualización en Menopausia”.

- **Más allá de los sofocos y el insomnio, los cambios hormonales pueden favorecer alteraciones del colesterol, hipertensión, diabetes y pérdida de masa muscular y ósea, con consecuencias para la salud a largo plazo.**
- **Los especialistas destacan la importancia de identificar precozmente los factores de riesgo y adaptar las medidas preventivas y terapéuticas a las necesidades de cada mujer**

La menopausia constituye una etapa clave para anticiparse a problemas de salud que pueden manifestarse o agravarse con el paso de los años. Más allá de los síntomas que afectan al bienestar cotidiano, sus cambios hormonales asociados pueden tener repercusiones sobre la salud cardiovascular, metabólica y ósea. Por ello, con motivo del Día Mundial de la Menopausia, que se celebra este domingo, los especialistas del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz subrayan la importancia de aprovechar este momento para evaluar el estado de salud de la mujer, detectar posibles factores de riesgo y adoptar medidas que contribuyan a preservar su calidad de vida a largo plazo; una cuestión que centró la "II Jornada de Actualización en Menopausia para Especialistas en Endocrinología y Nutrición", recientemente celebrada en el hospital.

"Más allá de los síntomas más conocidos, como los sofocos o el insomnio, durante la menopausia se ponen en marcha procesos que pueden tener una mayor trascendencia para la salud futura de la mujer, como la pérdida de masa muscular y ósea, las alteraciones del perfil lipídico o la tendencia a desarrollar diabetes, hipertensión arterial y obesidad", explica la **Dra. Clotilde Vázquez Martínez**, jefa del Departamento de Endocrinología y Nutrición de la Fundación Jiménez Díaz.

Los efectos menos visibles de la menopausia

Durante la transición menopáusica, las fluctuaciones hormonales pueden dar lugar a distintas manifestaciones que afectan al día a día de las mujeres. Entre ellas se encuentran las cefaleas, las dificultades de concentración o la denominada niebla mental, los cambios emocionales, los dolores articulares, la sequedad vaginal y las variaciones del peso corporal.

Sin embargo, algunas de las consecuencias más relevantes pueden desarrollarse de forma progresiva y pasar inadvertidas en sus fases iniciales. El descenso de los niveles de estrógenos se asocia con modificaciones en la distribución de la grasa corporal y en el metabolismo de los lípidos y la glucosa, que pueden contribuir a incrementar el riesgo cardiometabólico. A ello se suman los cambios en la composición corporal y la pérdida de masa ósea, que pueden comprometer la capacidad funcional y favorecer la aparición de osteoporosis y fracturas con el paso del tiempo.

Estas alteraciones adquieren especial importancia porque pueden condicionar la salud de la mujer durante las décadas posteriores a la menopausia. De ahí la necesidad de prestar atención a factores que no siempre producen síntomas evidentes, pero que pueden identificarse mediante una adecuada valoración clínica.

La detección precoz y el tratamiento individualizado, claves para la salud futura

Ante estos cambios, los especialistas insisten en que la atención durante la menopausia no debe limitarse al alivio de los síntomas. Es importante realizar una evaluación global que contemple los antecedentes personales y familiares, el estado de salud cardiovascular y metabólica, la salud ósea y las circunstancias particulares de cada mujer.

Esta valoración permite identificar posibles alteraciones y establecer estrategias preventivas y terapéuticas adaptadas a cada caso. Entre ellas se encuentran las intervenciones sobre los hábitos de vida, especialmente la alimentación y la actividad física, así como el seguimiento y tratamiento de los factores de riesgo que puedan detectarse.

En este contexto, los avances en el conocimiento de la menopausia y sus repercusiones han contribuido a superar una visión centrada exclusivamente en sus síntomas más inmediatos. Actualmente, su abordaje también contempla la prevención de complicaciones futuras y la elección de tratamientos en función de las características y necesidades de cada paciente.

Entre las opciones terapéuticas disponibles se encuentra la terapia hormonal de la menopausia, cuya indicación requiere valorar de forma individual los síntomas, la edad, el tiempo transcurrido desde el inicio de la menopausia, los antecedentes clínicos y las posibles contraindicaciones, de acuerdo con los criterios de elegibilidad y seguridad establecidos.

"La menopausia no es una enfermedad, pero sí una etapa que requiere una atención integral, ya que los cambios hormonales pueden afectar a distintos órganos y sistemas. Por ello, es fundamental el trabajo multidisciplinar de diferentes áreas, como Ginecología, Endocrinología y Nutrición, Medicina de Familia o Psicología, según las necesidades de cada mujer. En este contexto, jornadas como esta resultan especialmente importantes para actualizar conocimientos y avanzar hacia una atención más completa y personalizada", concluye la **Dra. Vázquez**.

https://www.fjd.es/es/sala-prensa/actualidad/menopausia-punto-inflexion-prevencion-cardiovascular-metabo