El 80% de las mujeres experimenta síntomas durante la menopausia, pero el 40% no consulta con un médico

Datum	17.10.2026
Subjekt	Vithas
Region	Spanien
Kategorie	Gesellschaft und Lebensstil, Gesundheitswesen und Krankenhäuser, Wissenschaft und Forschung

El doctor Daniel Paz, jefe del Servicio de Ginecología del Hospital Vithas Vitoria, advierte de la necesidad de mejorar el acceso a la atención especializada para tratar la menopausia ya que todavía existen carencias

En España, entre 8 y 10 millones de mujeres se encuentran en la etapa de la perimenopausia o la menopausia, y prácticamente el 80% ha experimentado síntomas. Sin embargo, alrededor del 40% no ha consultado con un especialista ni con su médico de atención primaria. Son datos destacados por el doctor Daniel Paz, jefe del Servicio de Ginecología del Hospital Vithas Vitoria y experto en menopausia, quien alerta de las carencias que todavía existen en la atención a las mujeres durante esta etapa.

Con motivo del Día Mundial de la Menopausia, que se celebra el próximo 18 de octubre, el especialista identifica dos ámbitos prioritarios de mejora: la información que reciben las mujeres y el acceso a la atención especializada.

A su juicio, uno de los principales problemas es que muchas “mujeres siguen asumiendo como inevitables síntomas que afectan considerablemente a su bienestar”. "Esto no es normal, esto no es lo que toca, esto no hay que pasarlo", recalca Paz, quien reivindica “la importancia de que las pacientes dispongan de información suficiente para conocer las alternativas disponibles”.

“Entre los síntomas asociados a la menopausia figuran los sofocos, los problemas de sueño, la denominada niebla mental, la pérdida de deseo sexual y otras alteraciones que pueden afectar significativamente a la calidad de vida”, destaca el especialista, quien matiza que “no todas las mujeres necesitan tratamiento, aunque considera fundamental valorar las opciones terapéuticas cuando estas manifestaciones repercuten negativamente en su bienestar”.

Tratamiento hormonal sustitutivo: cuándo está indicado

Una de las alternativas disponibles es el tratamiento hormonal sustitutivo, que el doctor Paz define como “una terapia que consiste en reponer los estrógenos que los ovarios han dejado de producir”. "Es simplemente darle a la mujer la hormona que sus ovarios han dejado de producir, que se llama estrógeno", precisa. “Esta hormona puede administrarse por diferentes vías, como la oral o la transdérmica, y contribuir a mejorar síntomas y la salud ósea a largo plazo”, explica.

El ginecólogo distingue dos indicaciones principales. La primera corresponde a mujeres que presentan una menopausia antes de los 45 años. La segunda comprende a aquellas que llegan a la menopausia en torno a los 50 años, pero experimentan síntomas que reducen su calidad de vida.

No obstante, insiste en que “la selección de las pacientes resulta fundamental, ya que el tratamiento presenta determinados riesgos que deben evaluarse individualmente”. Entre ellos, menciona “la trombosis y un posible incremento leve del riesgo de cáncer de mama, dependiendo del tipo de hormona utilizada”. Por ello, subraya “la necesidad de valorar factores como la obesidad, la diabetes, la hipertensión, el tabaquismo y los antecedentes personales de cáncer de mama antes de prescribirlo”.

El origen de las reticencias al tratamiento hormonal

El especialista sitúa parte de las reticencias actuales hacia estos tratamientos en un estudio realizado en 2002 con más de 16.000 mujeres de entre 50 y 79 años, cuya edad media era de 63 años. Según detalla, aquel trabajo utilizó tratamientos hormonales diferentes a los actuales e incluyó a mujeres de edades avanzadas, con mayores riesgos asociados.

Paz recuerda que actualmente se emplean estrógenos como el 17 beta-estradiol, equivalente al producido por los ovarios, y considera que “las conclusiones de aquel estudio no pueden extrapolarse directamente a mujeres más jóvenes sin factores de riesgo”. "No es lo mismo ponerle un estrógeno natural a una mujer de 50 años sin factores de riesgo, tanto para trombosis como para cáncer de mama, que ponérselo a una mujer de 79 años a alta dosis y un estrógeno que no es natural", argumenta.

Escaso acceso a los tratamientos

Para ilustrar esta situación, el doctor Daniel Paz pone sobre la mesa diferentes estudios que evidencian tanto la elevada frecuencia de los síntomas de la menopausia como el escaso acceso a tratamientos. Así, destaca una investigación publicada en 2023 en la revista científica *Climacteric*, realizada por Baquedano y colaboradores con 1.254 mujeres españolas de entre 40 y 70 años, según la cual el 75,1% de las mujeres perimenopáusicas y el 86% de las posmenopáusicas presentaban síntomas.

Pese a ello, únicamente el 15,2% de las posmenopáusicas sintomáticas utilizaba algún tratamiento, mientras que solo el 2,5% de las posmenopáusicas y el 1,6% de las perimenopáusicas recibía terapia hormonal de la menopausia.

Por todo ello, el ginecólogo del Hospital Vithas Vitoria, concluye que “estas cifras reflejan la necesidad de mejorar la información, favorecer la consulta médica y evitar que las mujeres asuman como inevitables síntomas que pueden afectar significativamente a su calidad de vida”.

El grupo Vithas está integrado por 22 hospitales y 40 centros médicos y asistenciales distribuidos por 14 provincias. Los 14.500 profesionales que conforman Vithas lo han convertido en uno de los líderes de la sanidad española. Además, el grupo integra a la Fundación Vithas, Vithas Red Diagnóstica y la central de compras PlazaSalud±. Vithas, respaldada por el grupo Goodgrower, fundamenta su estrategia corporativa en la calidad asistencial acreditada, la experiencia paciente, la investigación y la innovación y el compromiso social y medioambiental.

https://vithas.es/comunicacion/innovacion-salud/el-80-de-las-mujeres-experimenta-sintomas-durante-la-menopausia-pero-el-40-no-consulta-con-un-medico