

MENOPAUSIA

La *menopausia* es una etapa natural en la vida de una mujer en la que se terminan los ciclos menstruales, se detiene la capacidad reproductiva y los ovarios reducen la producción de hormonas como el estrógeno y la progesterona. La menopausia es el momento de la vida en el que deja de menstruar y ya no puede quedar embarazada. El tiempo que lleva a la menopausia se llama *transición menopáusica o perimenopausia*. Esta etapa natural en la vida se confirma oficialmente cuando pasan 12 meses seguidos (un año completo) sin tener un ciclo menstrual (o la regla).

Características Principales:

La *Perimenopausia* es la etapa de transición natural previa a la menopausia en la que los ovarios reducen su actividad. Se caracteriza principalmente por ciclos menstruales irregulares, sofocos y cambios de humor.

La *edad promedio* de la menopausia ocurre de forma natural entre los 45 y los 55 años, situándose la media alrededor de los 51 o 52 años. Algunas mujeres suelen comenzar la perimenopausia a los 40 años, y puede durar entre 2 y 8 años, y a veces hasta 10 años.

El *diagnóstico* se valida de forma retrospectiva al cumplir los 12 meses sin sangrado mensual.

Consejo en Salud Oral para el Paciente:

Beba abundante agua durante el día para combatir la sequedad bucal. Evite el consumo excesivo de café, alcohol y comidas picantes, ya que estos empeoran el ardor en la boca. Vista al dentista.



FACTORES DE RIESGO	SIGNOS Y SINTOMAS	COMO AFECTA A TU SALUD GENERAL Y ORAL
Envejecimiento biológico natural: Generalmente inicia entre los 45 y 55 años de edad. Insuficiencia ovárica primaria. El deterioro natural de las hormonas Menopausia médica: Ocurre de forma inmediata si se extraen los ovarios mediante cirugía o por tratamientos de quimioterapia. Enfermedades autoinmunes: Artritis reumatoidea, enfermedad tiroidea inmune, Lupus, enfermedad celiaca. Tabaquismo: Las fumadoras suelen experimentar menopausia 1-2 años antes que las no fumadoras.	Sofocos o calores repentinos en la cara y el pecho, junto con sudores nocturnos. Problemas para conciliar el sueño (insomnio) y cambios drásticos de humor, estado de ánimo, a la cognición y a la productividad laboral en el hogar Sequedad en la piel y resequedad vaginal. Problema para encontrar las palabras o para recordar, que se suelen conocer como confusión mental. Cambio físico: Aumento de peso, cambio en la distribución de la grasa corporal.	La falta de estrógenos debilita gravemente los huesos, lo que puede causar osteoporosis (huesos frágiles que se rompen fácil) y eleva el riesgo de sufrir infartos. <i>Síndrome de la boca ardiente:</i> Una sensación constante de quemadura o ardor en la lengua y las encías, sin causa aparente. <i>Encías que sangran:</i> Los cambios hormonales hacen que las encías se vuelvan sumamente sensibles, se inflamen y sangren con facilidad. <i>Pérdida de hueso dental:</i> La osteoporosis también debilita el hueso de la mandíbula, haciendo que los dientes se aflojen. <i>Alteración del gusto:</i> Los alimentos pueden comenzar a saber metálicos, demasiado salados o amargos.

Referencias: Tomado de la página para información a pacientes de la Clínica de Mayo, Junio 2026.

Realizado por el Capítulo Massachusetts de la Hispanic Dental Association, bajo la supervisión de Dr. Zuzana Méndez, Dr. Martha Mutis, y Dr. Matthew Calaigian, dentro de los trabajos de grado del HDA Community Leadership Fellowship en Octubre 2, 2026. Todos los derechos reservados, para libre reproducción con fines educativos.