



## 2.2 Fluctuaciones hormonales durante la perimenopausia

La perimenopausia, esta fase de transición que precede a la menopausia, se caracteriza por significativas fluctuaciones hormonales que pueden durar varios años. Durante este período, los niveles de estrógeno y progesterona, antes regulares y predecibles, se vuelven cada vez más erráticos, causando una serie de síntomas físicos y emocionales. Comprender estas fluctuaciones hormonales y sus impactos es esencial para ayudar a las mujeres a navegar por este período de cambio y mantener su calidad de vida.

Al comienzo de la perimenopausia, los ciclos menstruales suelen volverse irregulares, con intervalos más cortos o más largos entre las menstruaciones. Esta irregularidad se debe a una disminución progresiva de la producción de estrógenos por los ovarios, que se vuelven menos sensibles a la estimulación de las hormonas pituitarias, la FSH (hormona foliculoestimulante) y la LH (hormona luteinizante). Sin embargo, esta disminución no es lineal. Los niveles de estrógenos pueden fluctuar de manera impredecible, pasando de picos altos a profundos valles de un ciclo a otro, e incluso de un día para otro. Estas fluctuaciones pueden causar síntomas tales como los sofocos, sudores nocturnos, cambios de humor, trastornos del sueño y sequedad vaginal.

Las fluctuaciones de la progesterona, la hormona producida después de la ovulación, también pueden ser una fuente de incomodidad durante la perimenopausia. Cuando los ciclos se vuelven irregulares, es posible que no se produzca ovulación en cada ciclo, lo que provoca una disminución de la producción de progesterona. Este desequilibrio entre el estrógeno y la progesterona puede exacerbar los síntomas de la perimenopausia, incluyendo los cambios de humor, la ansiedad y los trastornos del sueño. Algunas mujeres también informan un empeoramiento de los síntomas premenstruales, como la hinchazón,

el dolor mamario y las migrañas, durante este período.

Es importante destacar que las fluctuaciones hormonales de la perimenopausia no se limitan a los estrógenos y la progesterona. La producción de testosterona, a pesar de ser baja en las mujeres, también puede disminuir durante este período, contribuyendo a una disminución de la libido y la energía. Las hormonas del estrés, como el cortisol, también pueden verse afectadas por los cambios hormonales y el impacto de los síntomas de la perimenopausia en la calidad de vida. Un alto nivel de estrés puede exacerbar los síntomas y dificultar la adaptación a este período de transición.

Ante estas fluctuaciones hormonales, cada mujer reacciona de manera diferente. Algunas atraviesan la perimenopausia sin muchos contratiempos, mientras que otras ven su calidad de vida significativamente afectada. Los antecedentes médicos, el estilo de vida, la dieta y el nivel de estrés son factores que pueden influir en la experiencia de cada mujer. Es esencial recordar que no hay una "norma" en cuanto a la perimenopausia y que cada mujer debe ser acompañada de manera personalizada, de acuerdo a sus necesidades y preferencias.

Como coach de menopausia, su papel será ayudar a sus clientes a comprender mejor las fluctuaciones hormonales que atraviesan y a manejar sus impactos en la vida diaria. Usted podrá guiarlas hacia estrategias de manejo de los síntomas, como la adopción de una dieta equilibrada, la práctica regular de actividad física, manejo del estrés con técnicas de relajación y, si es necesario, el uso de tratamientos hormonales o medicinas alternativas. Su apoyo y escucha serán valiosos para ayudar a sus clientes a atravesar este período de transición con más tranquilidad y confianza.

Puntos para recordar:

1. La perimenopausia se caracteriza por fluctuaciones hormonales significativas, principalmente de estrógenos y progesterona, que se vuelven cada vez más erráticas.
2. La disminución de la producción de estrógenos por los ovarios no es lineal y puede provocar síntomas como sofocos, sudores nocturnos, cambios de humor, trastornos del sueño y sequedad vaginal.
3. La irregularidad de los ciclos menstruales puede provocar una disminución de la producción de progesterona, empeorando los síntomas de la perimenopausia.
4. La producción de testosterona también puede disminuir, lo que contribuye a una reducción de la libido y la energía.
5. El estrés puede exacerbar los síntomas de la perimenopausia y dificultar la adaptación a este período de transición.

6. Cada mujer reacciona de manera diferente a las fluctuaciones hormonales de la perimenopausia, dependiendo de sus antecedentes médicos, estilo de vida, dieta y nivel de estrés.

7. Como coach de menopausia, su papel es ayudar a sus clientes a comprender y manejar mejor los efectos de las fluctuaciones hormonales en su vida diaria, guiándolas hacia estrategias adaptadas a sus necesidades y preferencias.