



5.1 Impacto de la menopausia en las funciones cognitivas

La menopausia es un período de transición que viene acompañado de cambios hormonales significativos, especialmente una disminución en los niveles de estrógeno, lo que puede tener un impacto significativo en las funciones cognitivas de las mujeres. Numerosos estudios han demostrado que los estrógenos juegan un papel clave en el mantenimiento de la salud cerebral, regulando la neurotransmisión, la plasticidad sináptica, la neurogénesis y protegiendo contra el estrés oxidativo y la inflamación. Por lo tanto, su disminución durante la menopausia puede causar trastornos en las funciones cognitivas, como la memoria, la atención, la concentración y las habilidades de aprendizaje.

Los trastornos cognitivos más comúnmente reportados por las mujeres menopáusicas son los lapsos de memoria y las dificultades de concentración. Aproximadamente el 60% de las mujeres se quejan de problemas de memoria durante este período, que se manifiestan en olvidos frecuentes (citas, nombres, objetos), dificultades para retener nueva información o encontrar palabras. Estos trastornos pueden ser fuente de ansiedad y frustración, y tener un impacto negativo en la vida profesional y social de las mujeres. Una cliente, una ejecutiva en una empresa, me confió que le estaba costando cada vez más memorizar los archivos y mantenerse concentrada durante las reuniones, lo que la llevaba a temer por su puesto. Al explorar su estilo de vida, identificamos varios factores agravantes, como el estrés crónico, la falta de sueño y una alimentación desequilibrada. Al implementar estrategias de manejo del estrés, higiene del sueño y nutrición cerebral, mejoró gradualmente sus habilidades de memoria y concentración, y recuperó la confianza en sus habilidades profesionales.

Los mecanismos subyacentes a estos trastornos cognitivos son múltiples y entrelazados. La disminución de los estrógenos puede afectar directamente el funcionamiento de las

regiones cerebrales implicadas en la memoria y el aprendizaje, como el hipocampo y la corteza prefrontal. También puede alterar la regulación de neurotransmisores clave, como la acetilcolina y la serotonina, que desempeñan un papel en los procesos de atención y la memoria. Los síntomas vasomotores de la menopausia, como los sofocos y los sudores nocturnos, también pueden interferir con el sueño y la concentración, y agravar los trastornos cognitivos. Por último, los cambios hormonales pueden favorecer un estado proinflamatorio y prooxidativo a nivel cerebral, contribuyendo así al envejecimiento neuronal y al deterioro cognitivo.

Es importante destacar que el impacto de la menopausia en las funciones cognitivas varía de una mujer a otra y depende de muchos factores individuales, como la edad, el nivel de educación, el estilo de vida, los antecedentes médicos y las predisposiciones genéticas. Algunas mujeres solo presentan trastornos menores y transitorios, que se alivian espontáneamente después de unos años, mientras que otras sufren de dificultades más severas y persistentes, que pueden requerir un cuidado específico. Por lo tanto, es esencial evaluar cada situación de manera individual y proponer estrategias de prevención y tratamiento adaptadas al perfil de cada mujer.

El manejo de los trastornos cognitivos relacionados con la menopausia se basa en primer lugar en medidas higiénico-dietéticas. La adopción de una dieta rica en nutrientes neuroprotectores (omega-3, antioxidantes, vitaminas B), la práctica regular de actividad física, la estimulación cognitiva (lectura, juegos de memoria, aprendizaje de nuevas habilidades) y el manejo del estrés son todos elementos clave para preservar las funciones cognitivas y ralentizar el envejecimiento cerebral. Las terapias cognitivo-conductuales y las técnicas de meditación de atención plena también pueden ayudar a manejar los trastornos del estado de ánimo y la ansiedad que pueden exacerbar las dificultades cognitivas. En algunos casos, puede considerarse la terapia de reemplazo hormonal (TRH) para corregir la deficiencia de estrógenos y prevenir el deterioro cognitivo, especialmente en mujeres en riesgo o que presentan síntomas severos. Sin embargo, la decisión de prescribir TRH debe tomarse caso por caso, evaluando cuidadosamente el balance de beneficios-riesgos y teniendo en cuenta los antecedentes y preferencias de cada mujer.

Como coach de menopausia, su papel será informar a sus clientes sobre el impacto potencial de la menopausia en las funciones cognitivas, y acompañarlas en la implementación de estrategias de prevención y manejo adaptadas. Podrá ayudarlas a identificar los factores de riesgo modificables (alimentación, actividad física, estrés, sueño) y adoptar hábitos de vida favorables para la salud cerebral. También podrá direccionarlas hacia recursos y profesionales competentes (neuropsicólogo, psicoterapeuta, médico) en caso de trastornos persistentes o incapacitantes. Su escucha comprensiva y su apoyo serán valiosos para ayudarlas a comprender y aceptar estos cambios cognitivos, a fortalecer su resiliencia y a mantener su calidad de vida.

Puntos a recordar:

- La menopausia viene acompañada de una disminución en los niveles de estrógenos que puede afectar las funciones cognitivas como la memoria, la atención, la concentración y el aprendizaje.
- Aproximadamente el 60% de las mujeres informan de problemas de memoria y concentración durante este período, lo que puede afectar su vida profesional y social.
- Los mecanismos involucrados son múltiples: efecto directo de los estrógenos en el cerebro, alteración de los neurotransmisores, síntomas vasomotores, inflamación y estrés oxidativo.
- El impacto varía según la mujer y depende de factores individuales (edad, educación, estilo de vida, antecedentes, genética).
- El manejo se basa primero en medidas higiénico-dietéticas: dieta neuroprotectora, actividad física, estimulación cognitiva, manejo del estrés.
- Las terapias cognitivo-conductuales y la meditación pueden ayudar a manejar el estado de ánimo y la ansiedad.
- La terapia de reemplazo hormonal puede considerarse caso por caso, evaluando el balance de beneficios-riesgos.
- El coach de menopausia tiene un papel de información, apoyo y orientación para ayudar a las mujeres a implementar estrategias de prevención y manejo adaptadas a su situación.