



que ayuda a mantener un peso saludable y reduce el riesgo de menopausia precoz.

Ciertas condiciones médicas y tratamientos también pueden influir en la edad de la menopausia. Las mujeres con enfermedades autoinmunes, como la artritis reumatoide o el lupus, tienen un riesgo mayor de menopausia precoz, probablemente debido a la inflamación crónica que afecta a los ovarios. Del mismo modo, las mujeres que han sufrido una cirugía ovárica (como una ovariectomía) o que han recibido quimioterapia o radioterapia pélvica pueden experimentar una menopausia inducida prematuramente. Es crucial que estas mujeres reciban un seguimiento médico adecuado y un apoyo específico para gestionar los síntomas y las consecuencias a largo plazo de esta menopausia precoz.

Finalmente, ciertos factores ambientales y ocupacionales también pueden desempeñar un papel en la edad de la menopausia. Se han realizado estudios que sugieren que la exposición a disruptores endocrinos, como los pesticidas o los plastificantes, podría afectar la función ovárica y acelerar el inicio de la menopausia. Del mismo modo, las mujeres que desempeñan trabajos físicamente exigentes o que están expuestas a condiciones de trabajo estresantes parecen tener un riesgo mayor de menopausia precoz, aunque los mecanismos subyacentes aún deben ser aclarados.

Como coach de la menopausia, es esencial concienciar a sus clientas sobre estos diferentes factores y animarlas a adoptar un estilo de vida saludable y equilibrado para optimizar su bienestar durante este período de transición. Puede ayudarlas a identificar los factores de riesgo que les afectan y a poner en marcha estrategias adecuadas para afrontarlos, ya sea dejar de fumar, modificar su dieta o gestionar su estrés diario. Acompañándolas de forma personalizada y teniendo en cuenta su historial médico y familiar, contribuirá a prepararlas de la mejor manera para esta etapa crucial de su vida.

Puntos a recordar:

- La edad de la menopausia varía de una mujer a otra, con una media alrededor de los 51 años.
- La genética juega un papel importante en la edad de inicio de la menopausia, con una tendencia a seguir el patrón materno.
- El estilo de vida influye en la edad de la menopausia: el tabaquismo, el consumo excesivo de alcohol y un IMC bajo están asociados con una menopausia temprana, mientras que una dieta sana y la actividad física regular pueden retrasar su aparición.
- Ciertas enfermedades autoinmunes, cirugías ováricas y tratamientos (quimioterapia, radioterapia) pueden inducir una menopausia temprana, lo que requiere un seguimiento médico adecuado.

- La exposición a disruptores endocrinos y ciertas condiciones de trabajo estresantes o físicamente exigentes parecen acelerar la aparición de la menopausia.

- Como coach, es crucial concienciar a las clientas sobre estos factores, animarlas a adoptar un estilo de vida saludable y acompañarlas de forma personalizada para optimizar su bienestar durante este período de transición.