

Asocian ciclos menstruales cortos con menopausias más tempranas

Investigación reveló que quienes menstrúan cada 25 días o menos, tienden a anticipar este momento frente a las que lo hacen cada 26 o 32 días.

Natividad Espinoza R.

La menopausia puede aparecer prematuramente, es decir antes de los 40 años, por varias causas. Algunas tienen que ver con anomalías genéticas, trastornos inmunitarios, trastornos metabólicos, infecciones víricas, quimioterapias, radioterapias y tabaquismo, pero es difícil predecir su llegada.

Sin embargo, un estudio publicado en *Menopause*, la revista de la Sociedad Norteamericana de Menopausia, reveló que las características del ciclo menstrual pueden dar luces sobre su final.

Tras analizar los ciclos menstruales de 634 mujeres, los científicos a cargo del estudio encontraron que las mujeres con ciclos cortos (de 25 días o menos) presentaron más síntomas de menopausia y un inicio más temprano de la misma, comparadas con las que reportaron tener ciclos de duración considerada normal (entre 26 y 34 días).

Según la matrona y directora de la Escuela de Técnico



La menopausia precoz puede tener o no síntomas.

de Nivel Superior en Enfermería (TENS) de la **Universidad de Las Américas**, Beatriz Arteaga, se necesitan más estudios para comprobar lo que expone la investigación.

No obstante, la profesional expresó que “la fertilidad du-

ra aproximadamente 30 años desde la primera menstruación hasta la menopausia, que en general es después de los 45 años”.

“Luego de los 40 años es muy difícil quedar embarazada porque las posibilidades de

LOS CICLOS DE 634
 mujeres fueron analizados por los responsables del estudio publicado en *Menopause*.

ENTRE 26 Y 34 DÍAS
 dura un ciclo menstrual considerado como “normal” por los especialistas.

ovulación son muy bajas debido a que se va agotando la reserva ovárica. Lo que dice el estudio podría explicarse porque al tener ciclos menstruales más breves, las mujeres van usando más rápidamente su reserva ovárica”, añadió.

PRINCIPALES SÍNTOMAS

Según el Manual MSD, puede que mujeres con menopausia precoz no tengan síntomas, excepto el hecho de que no se produce el embarazo. De igual forma, otras presentan los mismos síntomas asociados con la menopausia normal, como sofocos, sudores nocturnos o cambios de humor. Y los períodos menstruales pueden volverse menos abundantes, irregulares o interrumpirse.