

Fecha: 11-01-2026
 Medio: El Mercurio
 Supl.: El Mercurio - Cuerpo A
 Tipo: Noticia general
 Título: Alteraciones del sueño o niebla mental desde los 35 pueden deberse a la perimenopausia

Pág.: 16
 Cm2: 789,6
 VPE: \$ 10.372.828

Tiraje: 126.654
 Lectoría: 320.543
 Favorabilidad: ☐ No Definida

Etapas de transición a la menopausia que es clave reconocer, advierten especialistas:

Alteraciones del sueño o niebla mental desde los 35 pueden deberse a la perimenopausia

Mujeres jóvenes no siempre asocian estos síntomas —a los que se suman sofocos y cambios de ánimo— con fluctuaciones hormonales. Estos pueden durar años, por lo que consultar es clave.

JANINA MARGANO

Sofocos nocturnos, insomnio, cambios de ánimo y aumento de peso son algunos de los síntomas que marcan la perimenopausia, la etapa de transición a la menopausia que puede comenzar antes de lo que se suele creer.

Esta fase de la vida y sus manifestaciones han ido ganando mayor reconocimiento en el mundo de la salud, lo que ha hecho que el término comience a escucharse con más frecuencia también entre las mujeres, comentan especialistas.

"100% se está hablando mucho más de perimenopausia", asegura Pilar Valenzuela, ginecóloga, académica UC y creadora del podcast "Menopausia para Todas".

"En el último congreso de la Sociedad Norteamericana de Menopausia, en octubre pasado, el gran tema fue justamente la perimenopausia", agrega.

Fertilidad

Otro aspecto relevante —y poco considerado— es que durante la perimenopausia las mujeres no son infértiles, aun cuando tengan ciclos irregulares. "Aunque muchas mujeres no ovulan de forma regular, el riesgo de embarazo no es cero", advierte el ginecólogo Marcelo Bianchi. Por eso, agrega, la anticoncepción sigue siendo un tema que debe abordarse en esta etapa.

Coincide Marcelo Bianchi, ginecólogo de Clínica Meds y especialista en climaterio. "Hay un boom importante de preocupación por la mujer desde edades más tempranas, asociado a una mayor esperanza de vida y a la necesidad de llegar en buenas condiciones a etapas más avanzadas", comenta.

Sin embargo, la perimenopausia no solo se discute entre personas ligadas al mundo de la salud. También aparece cada vez más en podcasts, reels de Instagram o videos de YouTube, donde mujeres de distintas edades comparten testimonios sobre síntomas y experiencias.

Según Valenzuela, durante años la conversación sobre salud hormonal femenina estuvo centrada casi exclusivamente en la menopausia. "Todo lo que ocurría antes quedaba sin nombre. Pero se ha descubierto que los cambios que experimentamos las mujeres par-

ten mucho antes de la última regla, incluso diez años antes. Eso es la perimenopausia", explica Valenzuela.

Esto implica que muchas mujeres comienzan a experimentar síntomas desde los 35 o 40 años, una etapa de la vida en la que rara vez se piensa en cambios hormonales como causa de malestar, advierten los especialistas.

El problema, coinciden, es que muchas mujeres no asocian estos síntomas a la transición menopáusica y pueden pasar años conviviendo con molestias sin una explicación clara.

Por eso, señalan, es clave entender esta etapa y aprender a reconocerla. A diferencia de la menopausia, no existe un marcador único que permita diagnosticarla, por ejemplo, mediante un examen de sangre.

Exámenes en orden

"Es una etapa en la que aún hay menstruación, pero ya empiezan los síntomas relacionados con la menopausia. Esto, aunque los exámenes salgan bien", dice Ligia Carrillo, ginecóloga de IntegraMédica.

Concuerda Valenzuela: "La perimenopausia tiene que ver con fluctuaciones hormonales, no es que haya estrógenos bajos. A veces incluso hay estrógenos más altos".

Y añade: "Cuando consultan, a muchas mujeres les dicen que se queden tranquilas, que no es menopausia porque sus exámenes están normales, pero ellas están atravesando malestares. No se sienten bien. Y eso puede ser justa-

mente producto de la perimenopausia".

Según indica la Clínica Mayo en su sitio web, entre los síntomas más frecuentes se encuentran los períodos menstruales irregulares, los sofocos y alteraciones del sueño, que muchas veces incluyen sudoración nocturna.

La perimenopausia también puede manifestarse con cambios de ánimo y la llamada niebla mental, advierten los entrevistados.

"Muchas mujeres sienten que se

“Hoy sabemos que los cambios hormonales pueden partir hasta diez años antes de la última menstruación”.

PILAR VALENZUELA,
GINECÓLOGA Y ACADEMICA UC

vuelven menos eficientes en el trabajo, se quedan en blanco o en reuniones o se les olvidan cosas importantes", relata Valenzuela. "Y eso genera mucha angustia".

Bianchi añade que esta etapa puede extenderse por varios años. "Cada caso es particular, pero estas oscilaciones hormonales pueden durar entre 4 y 8 años", indica el médico.

La clave, coinciden los expertos, está en consultar a tiempo para iniciar un manejo adecuado de los síntomas, donde las modificaciones al estilo de vida suelen jugar un rol central (ver recuadro).

"No hay una receta de cocina. El manejo se realiza según los síntomas que refiere cada paciente", subraya Bianchi.

Carrillo concluye: "Lo importante es aprender a sospechar y reconocer que algo nos está pasando. De allí el llamado a consultar".

Manejo y estilo de vida

Los médicos aseguran que el manejo de la perimenopausia tiene en los cambios de estilo de vida uno de sus pilares centrales. Alimentación saludable, ejercicio regular e higiene del sueño, son parte fundamental del abordaje.

"Muchas veces se les da poco crédito pero son clave", señala la ginecóloga Ligia Carrillo. Según explica, "las dietas modernas, altas en azúcares y carbohidratos son disruptores hormonales e inflaman", lo que puede agravar los síntomas propios de esta etapa.

A estas medidas se suman, cuando es necesario, estrategias farmacológicas individualizadas. Estas se basan en anticonceptivos hormonales u otras terapias hormonales, por lo general en dosis bajas, y se indican según los síntomas predominantes y las características de cada paciente, enfatizan los especialistas.

La perimenopausia puede comenzar a distintas edades, señala la Clínica Mayo. En algunas mujeres desde los 40 años, pero en otras incluso desde los 35, con cambios físicos o anímicos.



FREEPIK / CREATIVECOMMONS