

# EL CLIMATERIO



**El climaterio** es un periodo de transición que se prolonga durante años, antes y después de la menopausia, como consecuencia del agotamiento ovárico, asociado a una disminución en la producción de estrógenos y que pierde con los años la capacidad para producir hormonas, folículos y ovocitos.

Con el climaterio, el organismo se transforma: cambia la composición de la piel, ésta pierde brillo y aparecen las arrugas. Además, es posible ganar peso, aunque se mantenga la misma ingesta y gasto calórico.

Modificando la dieta, incrementando el ejercicio y controlándose con periodicidad, pueden solucionarse estos problemas.

**Al principio de la menopausia la consulta deberá cumplimentar una historia y exploración clínica y los siguientes métodos complementarios** como la colposcopia y citología, ecografía vaginal, mamografía, densitometría si tiene factores de riesgo y una analítica de sangre con bioquímica y en caso de sintomatología de la menopausia debe incluir un perfil hormonal.

