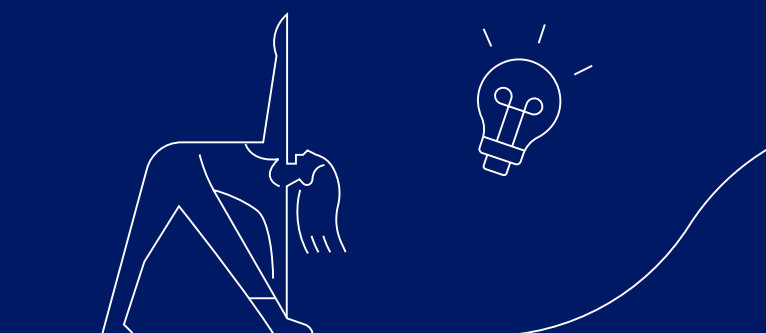
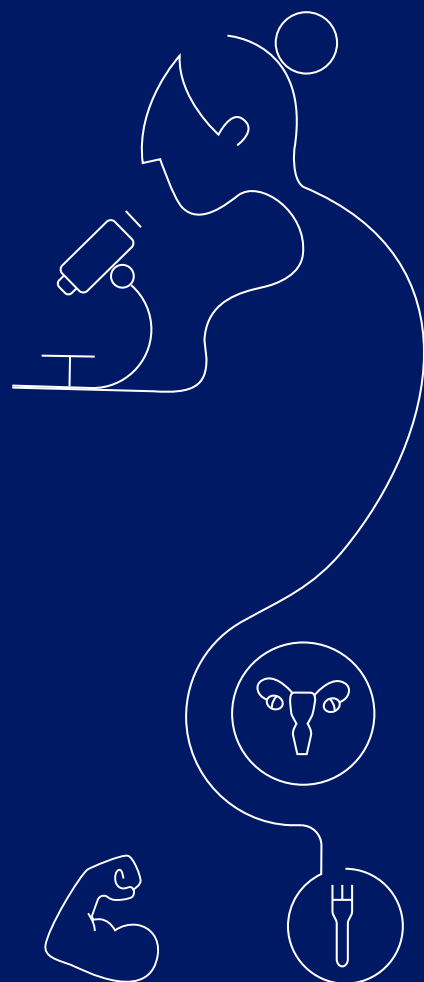




novo
a la **par**

MENOPAUSIA Y OBESIDAD:

Claves para acompañar
esta etapa con información
y cuidado



¿QUÉ ES LA MENOPAUSIA?

La menopausia es una etapa natural en la vida de las mujeres que marca el fin de los ciclos menstruales. Se confirma cuando pasan **12 meses consecutivos sin menstruación** y suele presentarse entre los 45 y 55 años, aunque puede variar en cada persona.¹



Este proceso forma parte de un **período más amplio llamado climaterio**, que es la transición del cuerpo desde la etapa reproductiva hacia la no reproductiva. Durante este tiempo se producen cambios hormonales progresivos que pueden influir en el metabolismo, el peso, el descanso, el estado de ánimo y la energía diaria.²



La menopausia no ocurre de un día para el otro, sino que incluye distintas etapas:¹



PREMENOPAUSIA

Período en que una mujer tiene ciclos menstruales regulares, hasta el inicio de la perimenopausia.



PERIMENOPAUSIA

Etapa en la que las mujeres a menudo experimentan síntomas, que puede durar varios años y termina aproximadamente 12 meses después del último período menstrual.



MENOPAUSIA

Marca el punto en que una mujer no ha tenido un ciclo menstrual durante 12 meses.



POSTMENOPAUSIA

Etapa posterior, donde el cuerpo continúa adaptándose a los nuevos niveles hormonales.



Comprender estas etapas ayuda a interpretar mejor los cambios que aparecen en el cuerpo y a acompañarlos con información y cuidado.

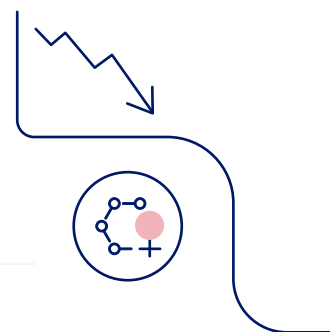


¹ La verdad sobre tu peso. Novo Nordisk. "El cambio en la menopausia: cómo la obesidad puede alterar la experiencia". Disponible en: <https://www.truthaboutweight.global/pa/es/ciencia/el-cambio-en-la-menopausia-como-la-obesidad-puede-alterar-la-experiencia.html> Consultado en Enero del 2026.

² Asociación Argentina para el Estudio del Climaterio (AAPEC). "Obesidad en climaterio y menopausia". Disponible en: https://www.aapec.org/images/CONSENSO_AAPEC-SAN_Obesidad_en_Climaterio_y_Menopausia.pdf Consultado en Enero del 2026.

CAMBIOS HORMONALES

Durante la transición a la menopausia, disminuyen algunas hormonas que cumplen un rol importante en el metabolismo y la distribución de la grasa corporal.¹



Esto puede generar:¹



Mayor acumulación de grasa en la zona abdominal.



Pérdida gradual de masa muscular, lo que reduce el gasto de energía.



Cambios en cómo el cuerpo utiliza el azúcar y las grasas.



Alteraciones en el descanso, el estado de ánimo y la energía diaria.



Estos **cambios son parte del proceso natural del cuerpo** y explican por qué la distribución de la grasa corporal puede modificarse incluso cuando la ingesta calórica sigue siendo la misma de siempre.



SEÑALES PARA CONSULTAR A TIEMPO

Es recomendable conversar con un profesional de la salud si aparecen:²



Aumento sostenido de peso o perímetro de cintura.



Fatiga persistente, alteraciones del sueño o cambios marcados del ánimo.



Dificultad para controlar la glucemia, el colesterol o la presión arterial.



Dolores articulares, pérdida de fuerza o fragilidad ósea.



Sensación de frustración o culpa frente al propio cuerpo.



La **consulta médica temprana** permite prevenir complicaciones y diseñar un plan personalizado.



OPCIONES DE ACOMPAÑAMIENTO MÉDICO Y TERAPÉUTICO

El abordaje debe ser integral e interdisciplinario.
PUEDE INCLUIR:²



EVALUACIÓN CLÍNICA COMPLETA

Historia de peso, composición corporal, factores metabólicos y emocionales.



ACOMPAÑAMIENTO NUTRICIONAL PERSONALIZADO

Enfocado en calidad nutricional y preservación de masa muscular.



ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA

Combinación de ejercicio aeróbico y de fuerza.



APOYO PSICOLÓGICO

Para trabajar la relación con el cuerpo, el estrés y los cambios emocionales.



TERAPIA HORMONAL

En casos seleccionados y bajo indicación médica.



TRATAMIENTOS PARA LA OBESIDAD

Según guías de práctica clínica y bajo indicación médica.

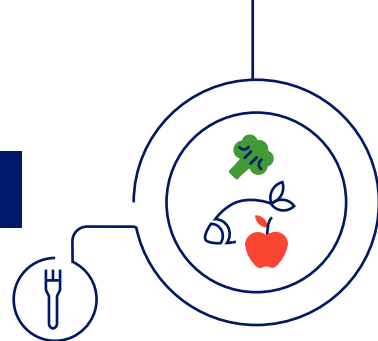


Cada decisión debe ser individualizada y consensuada con el **equipo de salud**.



HÁBITOS SALUDABLES REALISTAS PARA ESTA ETAPA

Pequeños cambios sostenidos tienen un gran impacto.³



Alimentación



Priorizar una **alimentación variada** frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables.



Reducir el consumo de **alimentos ultraprocesados**, azúcares y grasas no saludables.



Prestar atención al **tamaño de las porciones** y evitar comer en exceso.



Buscar **alternativas más saludables** para los antojos (por ejemplo, frutas, yogur, frutos secos).

Ejercicio



Incorporar ejercicios de fuerza al menos dos veces por semana para preservar la masa muscular y el metabolismo.



Sumar actividad aeróbica (caminar, nadar, andar en bicicleta) al menos 150 minutos semanales.



Complementar con ejercicios de flexibilidad y equilibrio, como yoga o pilates.

SUEÑO Y MANEJO DEL ESTRÉS



Priorizar un descanso reparador, creando rutinas que favorezcan el sueño.



Practicar técnicas de relajación para reducir el estrés y evitar el comer emocional.

3. National Institutes of Health (NIH). "Obesidad y menopausia: Redefiniendo la obesidad". "Manejo de la obesidad durante la menopausia". Disponible en: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12052285/?utm_source=chatgpt.com
Consultado en Enero del 2026.



UNA INVITACIÓN AL **AUTOCUIDADO** SIN CULPA

La menopausia es una etapa natural de la vida.

Escuchar al cuerpo, pedir acompañamiento y sostener una mirada amable hacia una misma es parte del cuidado.



Informarse, consultar y construir hábitos posibles permite transitar esta etapa con mayor bienestar físico, emocional y social.

