



## La menopausia y la depresión

### Sensibilidad a los cambios reproductivos.

Además de los cambios físicos (sofocos, sudores nocturnos y sequedad vaginal) que pueden producirse durante la transición a la menopausia, muchas mujeres experimentan cambios de humor, síntomas depresivos y en ocasiones, depresión grave durante este periodo. Aunque cada mujer es diferente, muchas mujeres han descubierto que son muy sensibles a los cambios en los niveles hormonales. Estas mujeres pueden experimentar un aumento de síntomas como la depresión y/o la ansiedad durante los periodos de cambios hormonales, como el periodo premenstrual, el embarazo y después de dar a luz (posparto), así como durante la transición a la menopausia o la perimenopausia. Al igual que muchas mujeres, es posible que usted experimente síntomas depresivos durante la transición a la menopausia.

### Síntomas depresivos y de la menopausia

Los síntomas depresivos pueden incluir tristeza y ansiedad, falta de interés o disfrute de sus actividades habituales, cansancio extremo y falta de energía, problemas para dormir y cambios en el apetito, sentimientos de desesperanza e inutilidad, y pensamientos sobre la muerte o el suicidio. La depresión, también descrita como trastorno depresivo mayor o depresión clínica, es un trastorno grave que afecta a su vida diaria y a sus actividades. Si tiene estos síntomas durante dos semanas o más, es posible que le diagnostiquen depresión. Es importante señalar que no todas las mujeres de mediana edad experimentan problemas de estado de ánimo, pero algunas son más vulnerables que otras a desarrollar síntomas depresivos o un episodio de depresión clínica durante la transición a la menopausia, especialmente aquellas que han tenido depresión anteriormente.

La transición a la menopausia es un momento de cambios físicos y psicológicos para muchas mujeres de mediana edad. A menudo, los síntomas que puede experimentar durante la perimenopausia, como sofocos, sudores nocturnos, trastornos del sueño y sexuales, cambios de peso y energía, y lapsos de memoria, pueden solaparse con los síntomas de la depresión, por lo que puede resultar difícil para su médico diagnosticarla y tratarla adecuadamente. Además, es posible que esté experimentando factores estresantes en su vida (cambios en su estilo de vida, padres que envejecen, hijos que se van o vuelven a casa, problemas económicos, imagen corporal y problemas de pareja) durante la mediana edad que pueden afectar su estado de ánimo.

### Reconocer los síntomas depresivos y la depresión

Cuando esté pasando por la menopausia, debe informar a su médico si ha sufrido depresión en el pasado o si fuiste especialmente sensible a los cambios hormonales y ha experimentado síndrome premenstrual o depresión posparto. Esté atenta y observe si estos cambios de humor son leves y no afectan en gran medida a su calidad de vida o si son graves y debilitantes e interfieren en sus actividades diarias. Su médico conocerá los factores que pueden ponerla en riesgo de sufrir síntomas depresivos o incluso una depresión mayor durante este periodo y podrá realizar una evaluación adecuada. Esto puede incluir identificar en qué etapa de la menopausia se encuentra, evaluar tanto su menopausia como sus síntomas depresivos, considerar cualquier factor de riesgo adicional que pueda tener y en algunos casos, pedirle que complete una prueba para detectar la depresión.

### Tratamiento

El tratamiento variará dependiendo de si usted sufre síntomas del estado de ánimo o experimenta depresión clínica. Si está teniendo un episodio depresivo mayor, se le recomendarán terapias que han demostrado ser útiles para la depresión, como antidepresivos, terapia cognitivo-conductual y otros tipos de psicoterapia.

## Antidepresivos

Hay varios medicamentos antidepresivos que han demostrado ser eficaces y bien tolerados. Si en el pasado ha tomado algún medicamento que le haya ayudado a tratar la depresión, es probable que su médico le recete el mismo medicamento si la depresión reaparece durante la perimenopausia. En el caso de las mujeres de mediana edad que experimentan depresión clínica por primera vez, se tendrá en cuenta la eficacia de los medicamentos antidepresivos, sus efectos secundarios y cómo interactúan con los demás medicamentos que toma. Muchos antidepresivos utilizados para tratar la depresión relacionada con la menopausia también han demostrado ayudar a mejorar los síntomas de la menopausia, como los sofocones o bochornos. También pueden ser útiles para tratar los trastornos del sueño y los sudores nocturnos que pueden aparecer al mismo tiempo que los síntomas depresivos.

## Psicoterapia

La mayoría de los profesionales de la salud recomendarán algún tipo de psicoterapia, como la terapia cognitivo-conductual, ya sea sola o en combinación con su medicación antidepresiva. La psicoterapia también le ayudará a afrontar el estrés y las pérdidas que pueda estar experimentando durante la mediana edad.

## Terapia con estrógenos

Aunque la FDA no ha aprobado la terapia con estrógenos para tratar los trastornos del estado de ánimo, los investigadores han descubierto que puede ser casi tan eficaz como los medicamentos antidepresivos que se utilizan habitualmente para tratar la depresión en mujeres perimenopáusicas, incluso cuando no sufren sofocos. La terapia con estrógenos también parece mejorar el estado de ánimo y el bienestar de las mujeres perimenopáusicas, incluidas aquellas que no están deprimidas. Sin embargo, la terapia con estrógenos no es eficaz para tratar la depresión en mujeres posmenopáusicas. Además, dado que la mayoría de las investigaciones solo examinaron el efecto del estrógeno por sí solo, se necesita más información sobre las diferentes terapias hormonales y regímenes combinados.

## Medicina complementaria

No hay suficiente evidencia para determinar si la medicina complementaria/alternativa, como las hierbas o los suplementos ayudan a tratar la depresión en mujeres perimenopáusicas, pero existe consenso en que el ejercicio puede ser útil para aliviar los síntomas depresivos.



Este *MenoNote* proporciona información general actual, pero no consejos médicos específicos. No pretende sustituir el juicio del profesional de la salud de una persona. Se puede encontrar información adicional en [www.menopause.org](http://www.menopause.org). La Sociedad de Menopausia se compromete a liderar la conversación sobre cómo mejorar la salud de las mujeres y las experiencias de atención médica durante la transición a la menopausia y más allá. La Sociedad desarrolla declaraciones de posición basadas en evidencia y recomendaciones de consenso para garantizar que los profesionales de la salud y el público tengan acceso a la información más actualizada.

Derechos de autor 2025 La Sociedad de la Menopausia. Todos los derechos reservados. La Sociedad de Menopausia concede permiso a los profesionales de la salud para reproducir este *MenoNote* para distribuirlo a las mujeres en su búsqueda de una buena salud.

Hecho posible gracias a las donaciones al Fondo de Educación e Investigación de la Sociedad de Menopausia.

