

HIJAS DE LA LUNA

Ciclo menstrual

**Según la etapa vital:
Trayectoria a la
menopausia**

Ciclo menstrual

Según la etapa vital: Trayectoria a la menopausia

La menopausia es la última menstruación, ocurre normalmente entre los 45 y 55 años. Es un diagnóstico retrospectivo que se realiza cuando la mujer lleva un año sin menstruar.

Los años previos a la **menopausia** se llaman “etapa de transición a la menopausia” y los ciclos menstruales van siendo cada vez más irregulares.

En la etapa temprana de transición, uno a tres años antes de la menopausia, es normal períodos de **amenorrea** (ausencia de la menstruación por más de noventa días).

Recomendación: Informar oportunamente sobre los cambios esperables del ciclo menstrual para el manejo de los cambios en esta etapa.

