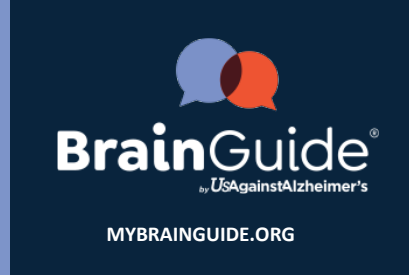


Por qué los cerebros de las mujeres envejecen de manera diferente: diferencias sexuales en el Alzheimer y la menopausia



¿Sabías que las mujeres tienen casi el doble de probabilidad que los hombres de desarrollar Alzheimer? Esta página explora cómo los cambios hormonales durante la menopausia pueden afectar la salud cerebral, por qué las mujeres enfrentan riesgos diferentes para el Alzheimer y qué están aprendiendo los investigadores sobre la menopausia y el envejecimiento cerebral.

Hablemos de la menopausia

Casi todas las mujeres que viven lo suficiente experimentarán la menopausia. La menopausia comienza con la perimenopausia, una transición que puede durar de 2 a 8 años (en promedio 4). Durante este tiempo, los niveles de estrógeno y progesterona cambian y disminuyen. La perimenopausia generalmente comienza en la mitad o finales de los 40 años de la mujer, aunque el momento puede variar (1). Por ejemplo, las mujeres negras y latinas suelen comenzar la perimenopausia aproximadamente dos años antes en comparación con las mujeres blancas (2). La perimenopausia se caracteriza por síntomas como dificultad para dormir, períodos irregulares y sofocos, y la menopausia se confirma oficialmente después de que una mujer pasa un año sin tener un período (3).

Aunque la educación y los recursos sobre la menopausia están en aumento, la perimenopausia todavía suele ser una experiencia confusa. Muchas mujeres atraviesan síntomas disruptivos durante años sin la orientación médica adecuada, sin validación ni apoyo —enfrentando un momento turbulento en su salud con muy poca ayuda.

La perimenopausia es más que un cambio en la función reproductiva y síntomas desafiantes — también es un momento de mayor riesgo para el desarrollo de enfermedades y una oportunidad para la prevención de problemas de salud cerebral.

La conexión con el Alzheimer

Las mujeres tienen el doble de probabilidad que los hombres de desarrollar la enfermedad de Alzheimer. Las personas negras, incluidas las mujeres, tienen el doble de probabilidad de tener Alzheimer en comparación con las personas blancas, mientras que las personas latinas tienen aproximadamente una vez y media más probabilidad de desarrollarla (4). Los científicos han asumido que las mujeres son más propensas a padecer Alzheimer porque tienden a vivir más tiempo que los hombres. Sin embargo, históricamente las mujeres han estado subrepresentadas en los ensayos clínicos, lo que ha llevado a una falta de datos reales sobre las diferencias específicas por sexo en el riesgo de la enfermedad. Los investigadores, insatisfechos con estas explicaciones, están profundizando más. Están explorando cómo los factores biológicos, sociales y culturales pueden contribuir al mayor riesgo en las mujeres (5). Un área de creciente interés es la menopausia. Los científicos creen que una de las razones del aumento del riesgo puede estar en los cambios cerebrales que comienzan durante esta transición, particularmente aquellos relacionados con la disminución del estrógeno —una hormona esencial no solo para la reproducción, sino también para la energía y la protección del cerebro.

Aunque el Alzheimer es una enfermedad que suele aparecer más tarde en la vida, comienza a desarrollarse en el cerebro desde la mediana edad. Esto hace que la transición menopáusica —cuando muchos de estos primeros cambios cerebrales pueden estar ocurriendo— sea una ventana potencialmente crítica tanto para comprender el riesgo como para tomar medidas (6).

Los determinantes sociales también juegan un papel importante. Factores como el acceso a la educación, la atención médica, las oportunidades económicas y la experiencia de la discriminación racial influyen en la salud cerebral a largo plazo—y las mujeres, especialmente las mujeres de color, enfrentan barreras desproporcionadas en estas áreas. Estos factores se acumulan a lo largo de las décadas, creando riesgos de salud desiguales más adelante en la vida.

Cambios cerebrales durante la menopausia

Durante la perimenopausia y la menopausia, los niveles hormonales comienzan a cambiar, y estas variaciones pueden afectar cómo funciona y envejece el cerebro. El estrógeno desempeña un papel crucial en la salud cerebral. Además de su función reproductiva, el estrógeno apoya el funcionamiento cerebral al atraer glucosa —el principal combustible del cerebro— hacia las células para producir energía.

A medida que los niveles de estrógeno disminuyen durante la menopausia, el cerebro puede perder su capacidad de usar glucosa de manera eficiente. Esta “crisis energética” puede llevar al cerebro a buscar fuentes alternativas de combustible y, en algunos casos, incluso a descomponer su propio tejido para obtener energía. Estos cambios se han relacionado con marcadores tempranos de la enfermedad de Alzheimer, como la acumulación de placas amiloides y la alteración de la estructura cerebral (7).

Muchas mujeres reportan síntomas como “mente nublada”, olvidos o dificultad para concentrarse durante esta transición. Estos cambios cognitivos pueden ser frustrantes—y para algunas, profundamente desconcertantes. No es raro experimentar una disminución en la confianza, especialmente en el trabajo o en roles que exigen agudeza mental, memoria y multitarea. Aunque comunes, estas señales también forman parte del panorama más amplio de cómo la menopausia impacta la función cognitiva. Comprender estos cambios ofrece la oportunidad no solo de validar las experiencias de las mujeres, sino de actuar antes y de manera más efectiva para proteger la salud cerebral (8).

Estrógeno: ¿un protector cerebral?

El estrógeno hace más que regular la reproducción. Cuando disminuye durante la menopausia, el cerebro puede volverse más vulnerable a los cambios. ¿Podría el estrógeno ayudar a proteger contra el Alzheimer? Esa es la pregunta que los

investigadores están explorando mientras estudian la terapia de reemplazo hormonal (TRH). Hasta ahora, los resultados son mixtos. Algunos estudios muestran resultados prometedores, mientras que otros sugieren que el momento y los factores individuales son determinantes. Los ensayos clínicos continúan investigando si ciertos tipos de TRH, administrados en el momento adecuado, podrían ayudar a reducir el riesgo de la enfermedad de Alzheimer. Existe cierta evidencia que sugiere que comenzar la TRH en mujeres más jóvenes conlleva menos riesgo y sería más seguro utilizarla dentro de los 10 años posteriores al inicio de la menopausia (9).

Lo que los expertos están aprendiendo

Los expertos están replanteando suposiciones de larga data sobre la salud de las mujeres y el Alzheimer. No se trata solo de que las mujeres vivan más tiempo: puede haber razones más profundas y complejas detrás de las diferencias en el riesgo de Alzheimer. Hoy en día, los investigadores están estudiando cómo la menopausia afecta al cerebro, cómo la TRH podría ofrecer protección y cómo interactúan el estilo de vida y la genética. De manera importante, ahora se incluyen más mujeres en los ensayos clínicos, lo que nos ayuda a comprender cómo la biología específica del sexo, las experiencias de vida y los factores sociales se combinan para moldear la salud cerebral (7). Organizaciones como Women’s Alzheimer’s Movement están liderando el cambio en cómo se estudia, se entiende y se apoya la salud cerebral de las mujeres.

Hable con su médico Si nota cambios en la memoria o el pensamiento, especialmente durante la perimenopausia o la menopausia —hable. Con demasiada frecuencia, los síntomas de las mujeres son desestimados o atribuidos erróneamente al estrés o la depresión. Los investigadores han señalado que es más probable que a las mujeres se les diga que sus síntomas son psicológicos en lugar de biológicos. No dude en preguntar a su proveedor sobre:

- Evaluaciones cognitivas
- Niveles hormonales
- Cómo la menopausia puede estar afectando su cerebro

Sus preocupaciones son válidas y merecen atención.

Mantenga la conversación viva

A diferencia de otros hitos como la pubertad o el embarazo, la menopausia suele ser un tema silencioso. Pero no tiene por qué serlo. Hablar sobre la menopausia ayuda a derribar el estigma y garantiza que las mujeres reciban el apoyo que necesitan. Comparta su experiencia. Pregunte a las mujeres de su vida sobre las suyas. Cuanto más hablemos, más aprenderemos —y mejor podremos apoyar a las mujeres en cada etapa de la vida— y preservar la salud cerebral a largo plazo.

1. <https://womenshealth.gov/menopause/menopause-basics>
2. <https://www.healthcentral.com/condition/menopause/menopause-different-women-color>
3. <https://www.nia.nih.gov/health/menopause/what-menopause>
4. <https://www.alz.org/professionals/public-health/public-health-topics/health-equity>
5. <https://alz-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/alz.12662>
6. <https://news.weill.cornell.edu/news/2017/10/menopause-triggers-metabolic-changes-in-brain-that-may-promote-alzheimers>
7. <https://www.nature.com/articles/s41591-025-03564-3>
8. <https://www.nytimes.com/2023/08/23/well/live/menopause-symptoms-women-of-color.html>
9. <https://www.science.org/doi/pdf/10.1126/sciadv.adt1288>