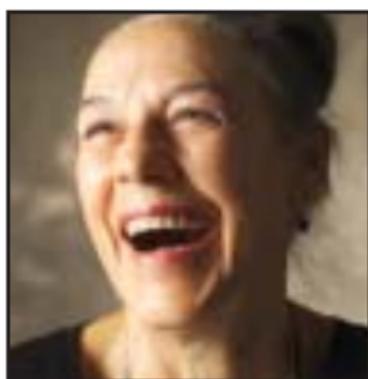


# MENOPAUSIA

CÓMO ADAPTARNOS AL CAMBIO DE VIDA



THE HORMONE  
FOUNDATION

# MENOPAUSIA:

## CAMBIOS QUE USTED PUEDE NOTAR

Antes de llegar a la adolescencia y empezar la menstruación su cuerpo experimenta muchos cambios. De igual manera, su cuerpo cambia durante la perimenopausia (los 3 a 5 años antes de la menopausia), y la menopausia (el momento en el cual los periodos menstruales se hacen menos frecuentes y luego desaparecen).

Este folleto explica cómo ocurren esos cambios, los problemas comunes que se presentan durante la menopausia, y lo que usted puede hacer para enfrentarlos.

La menopausia es el momento de la vida en que los ovarios, los órganos que producen los óvulos, dejan de producir las hormonas femeninas estrógeno y progesterona (por lo general hacia los 51 años). Las hormonas son sustancias químicas que circulan en la sangre y tienen un efecto específico sobre otros órganos.

El estrógeno es necesario para que usted tenga un periodo normal todos los meses. Cuando usted envejece produce menos estrógeno y su menstruación es menos frecuente. Con el tiempo se interrumpe completamente y en ese momento usted ya no puede tener un bebé.

### **ESTA DISMINUCIÓN DE ESTRÓGENO TAMBIÉN PUEDE CAUSAR ALGUNOS DE LOS SIGUIENTES SÍNTOMAS:**

- Sofocos, o sensaciones repentinas de calor
- Problemas sexuales o de la vejiga
- Resequedad o picazón vaginal
- Huesos más débiles
- Un mayor riesgo de problemas cardíacos

# SOFOCOS

Los sofocos son una sensación repentina de calor en todo el cuerpo. Esta sensación se produce cuando los vasos sanguíneos se dilatan y dejan que una gran cantidad de sangre fluya a través de la piel. La cara se vuelve roja y usted de repente se siente acalorada. Esta sensación dura entre 1 y 5 minutos. Luego su piel se siente muy fría e incluso húmeda (pegajosa) mientras el sudor se seca y todo vuelve a la normalidad.

## CONSIDERE LOS SIGUIENTES CONSEJOS:

- Evite los lugares cálidos y use ropa más liviana;
- No coma alimentos picantes; y
- Trate de evitar las situaciones estresantes ya que estimulan los sofocos.

Si de todas maneras tiene sensaciones repentinas de calor muy fuertes, puede ir donde su médico y buscar ayuda.

La mejor forma de tratar los sofocos es reponiendo el estrógeno que su cuerpo está perdiendo. Su médico puede prescribirle una píldora de estrógeno u otros medicamentos como los medicamentos ISRS (generalmente usado como antidepresivos), la Neurontina, el acetato de megestrol, o el acetato de medroxyprogesterona.

NOTA: Las mujeres que no pueden o no quieren tomar estrógeno pueden usar otros medicamentos para aliviar los sofocos. Algunas mujeres que toman estrógeno pueden tener un riesgo más alto de cáncer al seno y cáncer al útero. Todos los medicamentos tienen riesgos. Por favor, consulte con su médico para encontrar el mejor tratamiento para usted.

# RESEQUEDAD VAGINAL Y PROBLEMAS SEXUALES

Los cambios hormonales pueden afectar la vagina porque la pérdida de estrógeno hace que se adelgacen los tejidos.

Cuando los tejidos que recubren la vagina se adelgazan, usted puede sentir dolor durante las relaciones sexuales. Puede tener también resequedad o picazón vaginal. Una forma sencilla de eliminar esta incomodidad es utilizando productos que alivian la resequedad vaginal. Estos productos se consiguen en cualquier farmacia.

Si las cremas vaginales no mejoran la resequedad vaginal, reemplazando directamente en la vagina con estrógeno puede ayudarle. En este caso, se utilizan dosis muy bajas de estrógeno vía tableta, crema vaginal o anillo.

Además de la resequedad vaginal, algunas mujeres pierden el deseo de tener relaciones sexuales durante esta etapa de la vida.

## OTRAS FORMAS DE RECUPERAR SU DESEO SEXUAL:

- Converse más con su pareja;
- Busque momentos más placenteros y relajantes para sus relaciones sexuales;
- Disfruten juntos de otras actividades; o
- Busque consejo profesional.

## CAMBIOS DEL ESTADO DE ÁNIMO

En algunas mujeres, la menopausia está asociada con cambios del estado de ánimo o con una profunda sensación de tristeza (depresión). Si los cambios de su estado de ánimo parecen ser leves, comentar cualquier evento triste o estresante con su médico podría ayudarle.

### SI LOS CAMBIOS DE SU ESTADO DE ÁNIMO SE ESTÁN CONVIRTIENDO EN UN GRAN PROBLEMA, ENTONCES PODRÍA CONSIDERAR OTROS MÉTODOS:

- Aprenda formas de evitar el estrés;
- Haga más ejercicio;
- Busque consejo profesional; o
- Únase a un grupo de apoyo.

Si todavía tiene cambios en el estado de ánimo, puede también tratar de reponer el estrógeno que su organismo está perdiendo.

Las mujeres que no pueden o no quieren tomar estrógeno pueden usar otros medicamentos.

Los medicamentos ISRS también son muy efectivos para tratar los casos medianos o fuertes de depresión.



# PROBLEMAS DE LA VEJIGA

Cuando se adelgazan los tejidos de la vejiga (el saco que contiene la orina) usted notará cambios al orinar. Puede sentir dolor o la necesidad de orinar más a menudo. También puede perder el control de la vejiga y orinarse accidentalmente.

## POSIBLES MANERAS DE COMBATIR ESTOS PROBLEMAS:

- Ensaye los ejercicios de Kegel (por ejemplo, retenga el flujo de orina un par de veces mientras está orinando, o contraiga estos músculos a menudo durante el día) para fortalecer los músculos cercanos a la vejiga y a la vagina;
- Anote las veces que orina o gotea orina. Así puede planear cuándo vaciar su vejiga antes de tener un problema; y
- Con la ayuda de aparatos electrónicos aprenda cuándo se mueven su vejiga y los músculos cercanos, de esa forma puede volver a controlarlos. Pregúntele a su médico acerca de estos aparatos.

Algunos medicamentos afectan a los músculos alrededor de la vejiga para que se vacíe mas completamente y no tan a menudo. Otros medicamentos afirman los músculos en la apertura de la vejiga para evitar escapes de orina. Si los medicamentos no ayudan, la cirugía puede ser la solución para controlar la vejiga.

# LA MENOPAUSIA Y LA ENFERMEDAD CARDIACA

Durante la menopausia, las mujeres tienen un mayor riesgo de infartos. Un infarto se produce cuando los vasos sanguíneos alrededor del corazón se tapan con grasa, de forma que el oxígeno no puede llegar a todas las partes del corazón. La causa de la mitad de las muertes entre las mujeres cercanas a los 60 años es la enfermedad cardiaca.

Consulte con su médico si tiene dolor en el pecho, en el brazo, o si tiene la respiración corta. Igualmente, consulte con su médico si alguien en su familia ha tenido ataques al corazón o un infarto (o derrame).

## PARA MANTENER SU CORAZÓN SANO:

- Consuma una dieta baja en grasa
- Mantenga bajo su colesterol
- Mantenga su peso a un nivel normal
- Haga ejercicio todos los días
- Deje de fumar
- Beba muy poco alcohol

Otra manera de prevenir el infarto cardiaco es con medicamentos que controlen el colesterol alto. Estos medicamentos, que requieren prescripción médica, se conocen como "estatinas." La lovastatina, la simvastatina y la atorvastatina pueden disminuir su riesgo de morir de un infarto.

Si tiene la presión alta también hay otros medicamentos que la pueden ayudar.

# FRAGILIDAD ÓSEA

Uno de los cambios que puede notar en su cuerpo con la menopausia es que sus huesos se debilitan. Si esto sucede, es posible que desarrolle una "joroba" que la haga parecer agachada. Cuando sus huesos se debilitan, tienen más posibilidad de fracturarse. Si sufre una caída puede tener fracturas en la columna vertebral o en la pelvis. Va a descubrir que es más difícil recuperarse de las fracturas óseas a medida que envejece.

Primero, debería averiguar qué tan fuertes son en realidad sus huesos. Un examen DEXA, o un estudio de la densidad ósea, pueden mostrar si el hueso se ha debilitado o corre riesgo de debilitarse.

## **SI LA PÉRDIDA ÓSEA ES PEQUEÑA, PUEDE HACER ALGUNOS CAMBIOS SIMPLES. ES RECOMENDABLE QUE:**

- Deje de fumar;
- Tome pocas bebidas alcohólicas a la semana;
- Haga ejercicio por lo menos 20 minutos, tres veces a la semana;
- Tome por lo menos 1200 a 1500 mg de calcio al día (entre una mezcla de productos lácteos y píldoras de calcio); y
- Si tiene más de 70 años, tome por lo menos 800 UI (unidades internacionales) de vitamina D al día. Si tiene menos de 70 años, consulte con su médico antes de tomar vitamina D.

El estrógeno puede ayudar a evitar la pérdida ósea y prevenir las fracturas. Las preparaciones sintéticas de estrógeno, como el raloxifeno, también pueden proteger los huesos y tienen una ventaja sobre el estrógeno ya que este baja el riesgo del cáncer al seno.

También puede usar los medicamentos conocidos como bisfosfonatos. Algunos de los medicamentos en esta familia son el alendronato, el residronato y el ibandronato.

Otro medicamento que puede tomar es la calcitonina, una hormona que bloquea la degradación del hueso. No hace daño y se puede aplicar por la nariz, en forma de aerosol. (El uso de este medicamento está aprobado solamente para las mujeres con un mínimo de cinco años de la menopausia.)

Asegúrese de comentar los posibles efectos secundarios de estos medicamentos con su médico, antes de tomarlos.



## INFÓRMELE A SU MÉDICO SOBRE:

- Problemas y cambios frecuentes en su salud
- Medicamentos que toma todos los días, incluidos los medicamentos basados en hierbas\*
- Reacciones que haya tenido a los medicamentos
- Dolor en el pecho
- Dolor durante las relaciones sexuales
- Dolor o dificultad al orinar
- Necesidad de orinar con más frecuencia o pérdida de orina
- Cambios de calor a frío en el cuerpo
- Cambios repentinos en el estado de ánimo, o una profunda tristeza
- Signos de huesos más débiles, como fracturas óseas sin una lesión previa o una "joroba" que la haga parecer agachada
- Si hay mujeres en su familia con huesos débiles
- Cualquier forma de cáncer que haya tenido
- Si alguna mujer en su familia ha tenido cáncer al seno
- Si alguna mujer en su familia ha tenido cáncer uterino
- Problemas con el hígado (hepáticos)
- Problemas con coágulos de sangre
- Hemorragia vaginal que no es normal

Si su médico conoce toda su historia, puede identificar el mejor tratamiento para usted.



*\*Aunque muchas mujeres utilizan hierbas para controlar sus síntomas, por favor tenga en cuenta que las hierbas no han sido bien estudiadas y no están aprobadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA).*

**Advertencia: La información en este folleto no reemplaza una visita al médico. Por favor consulte con su médico antes de tomar cualquier medicamento. Para encontrar un endocrinólogo, un experto en condiciones hormonales, visite [www.hormone.org](http://www.hormone.org) o llame al 1-800-467-6663.**

# POR FAVOR LLENE EL SIGUIENTE CUESTIONARIO Y LLÉVELO A SU MÉDICO CUANDO VAYA A CONSULTA.

## SÍNTOMAS QUE TENGO:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Sofocos   | <input type="checkbox"/> Cambios repentinos en el estado de ánimo o profunda tristeza |
| <input type="checkbox"/> Dolor o dificultad al orinar  | <input type="checkbox"/> Sangrado vaginal que no parece normal                        |
| <input type="checkbox"/> Necesidad de orinar más a menudo o pérdida de orina                                     | <input type="checkbox"/> Otros síntomas/problemas de salud:                           |
| <input type="checkbox"/> Dolor o dificultad durante las relaciones sexuales                                      | _____   |
| <input type="checkbox"/> Dolor en el pecho   | _____   |
| <input type="checkbox"/> Cambios de calor a frío en mi cuerpo  | _____   |
| <input type="checkbox"/> Signos de huesos más débiles, como fracturas óseas sin una lesión previa o una "joroba" | _____   |
|  | _____   |

## MI HISTORIA CLINICA:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Tengo o he tenido alguna forma de cáncer                                    | <input type="checkbox"/> Miembros de mi familia han tenido ataques al corazón e infartos (derrames) |
| <input type="checkbox"/> Mujeres en mi familia tienen o han tenido cáncer de seno o cáncer del útero | <input type="checkbox"/> Otros  |
| <input type="checkbox"/> Mujeres en mi familia tienen o han tenido huesos débiles                    | _____   |
| <input type="checkbox"/> Tengo o he tenido problemas hepáticos                                       | _____   |
| <input type="checkbox"/> Tengo o he tenido problemas con coágulos de sangre                          | Lista de medicamentos, hierbas y vitaminas que tomo:  |
|  | _____   |
|  | _____   |
|  | _____   |

## TRATAMIENTOS POSIBLES:

### SOFOCOS

- Estrógeno
- Medicamentos ISRS (antidepresivos)
- Neurontina
- Acetato de megestrol
- Acetato de medroxyprogesterona

### PROBLEMAS DEL ESTADO DE ÁNIMO

- Consejo profesional
- Grupos de apoyo
- Medicamentos ISRS
- Ejercicio

### PROBLEMAS CON LAS RELACIONES SEXUALES/

### RESEQUEDAD VAGINAL

- Humectantes vaginales
- Cremas, tabletas o anillo de estrógeno
- Consejo profesional

### PROBLEMAS CON LA VEJIGA/AL ORINAR

- Ejercicios de Kegel
- Equipos electrónicos
- Medicamentos
- Cirugía

### FRAGILIDAD ÓSEA

- Estrógeno
- Preparaciones sintéticas de estrógeno
- Bisfosfonatos
- Calcitonina

- Calcio
- Vitamina D

### ENFERMEDAD CARDIACA

- Dieta y ejercicio
- Reducir o dejar de beber y fumar
- Preparaciones sintéticas de estrógeno
- Medicamentos del grupo de las estatinas
- Medicamentos para la presión alta

## LOS CAMBIOS FÍSICOS QUE EXPERIMENTA DURANTE LA MENOPAUSIA NO TIENEN PORQUÉ IMPEDIRLE QUE LLEVE UNA VIDA NORMAL Y ACTIVA. RECUERDE:

- Los cambios de la menopausia son diferentes en cada mujer;
- Existen muchas maneras de adaptarse a los cambios que experimenta durante la menopausia;
- No siempre tiene que tomar medicamentos para controlarlos. Existen otras cosas que puede considerar primero;
- Si sus problemas no mejoran, es posible que tenga que consultar un médico. El uso de estrógeno es una solución común para algunos de los cambios durante la menopausia; y
- Para saber más acerca de los problemas de tomar hormonas u otros medicamentos durante un tiempo prolongado, consulte con su médico.

## CONSULTE CON SU MÉDICO ACERCA DE:

- Los signos comunes de la menopausia
- Sus propios cambios físicos y cómo aliviarlos
- Cuánto tiempo pueden durar esos cambios
- Si necesita tratamiento médico para ellos
- Cuáles son los tratamientos no hormonales para los cambios de su cuerpo
- Nuevos medicamentos que pueden aliviarla
- Los beneficios y los riesgos de usar estrógeno
- El estrógeno que no viene en píldoras (como cremas y parches) y otras hormonas femeninas
- Los efectos secundarios que puede esperar de los medicamentos
- Los medicamentos basados en hierbas (muchos de los cuales no se han estudiado bien)
- El estudio de densidad ósea/examen DEXA

**Para obtener más información sobre la Fundación de Hormonas, la menopausia y otros temas relacionados con la salud femenina visite [www.hormone.org](http://www.hormone.org).**

*La Fundación de Hormonas está dedicada a servir como un recurso para el público al promover la prevención, el tratamiento y la cura de las enfermedades relacionadas con las hormonas.*



**THE HORMONE  
FOUNDATION**

8401 Connecticut Avenue, Suite 900  
Chevy Chase, MD 20815-5817

Teléfono: 1-800-HORMONE ■ Fax: (301) 941-0259  
[www.hormone.org](http://www.hormone.org)

*Editores: Robert Jaffe, MD y Richard Santen, MD*