



MENOPAUSIA

CÓMO ADAPTARNOS AL CAMBIO DE VIDA



"Menopausia: cómo adaptarse al cambio de vida es una publicación muy completa e informativa que puede ayudar a todas las mujeres a llevar una vida más productiva y sana; es una lectura obligatoria para las mujeres latinas de todas las edades."

Dr. Elmer Huerta, MD, MPH
President, Prevención, Inc.,
Washington, DC

LA FUNDACIÓN



DE HORMONAS

AFILIADA A LA SOCIEDAD DE ENDOCRINOLOGÍA PARA LA EDUCACIÓN PÚBLICA

MENOPAUSIA:

CAMBIOS QUE USTED PUEDE NOTAR

Nuestro cuerpo experimenta muchos cambios antes de llegar a la adolescencia y empezar la menstruación. De igual manera, nuestro organismo cambia durante la menopausia (el momento en el cual los periodos menstruales se hacen menos frecuentes para luego desaparecer, por lo general hacia los 51 años). Este folleto explica cómo ocurren esos cambios y lo que podemos hacer para enfrentarnos a los problemas comunes que se presentan durante este tiempo.

La menopausia es el momento de la vida en que los ovarios, los órganos que secretan los óvulos, dejan de producir hormonas femeninas. Las hormonas son productos químicos que circulan a través de la sangre y tienen un efecto específico sobre otros órganos.

Por ejemplo, la hormona llamada estrógeno es necesaria para que usted tenga un periodo normal todos los meses. Cuando usted envejece produce menos estrógeno y su menstruación es menos frecuente. Luego se interrumpe del todo 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 el médico y buscar ayuda. La mejor forma de tratar los sofocos es reponiendo el estrógeno que su organismo está perdiendo. El médico puede prescribirle una píldora de estrógeno u otros medicamentos.

Nota: Las mujeres que no pueden o no quieren tomar estrógeno pueden usar otros medicamentos para aliviar los sofocos. Consulte con su médico para saber qué otros medicamentos le pueden ayudar.

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 resequeidad o picazón vaginal, o los tejidos inflamados. Una forma sencilla de eliminar esta incomodidad es utilizando productos que alivian la resequeidad vaginal. Estos productos se consiguen en cualquier farmacia.

Si las cremas vaginales no mejoran la resequeidad vaginal su médico puede recetarle estrógeno. Para su conveniencia, puede tomar el estrógeno en píldoras o usarlo en una crema vaginal. Cuando toma estrógeno, todo su organismo se puede beneficiar de esta hormona. Si prefiere el uso del estrógeno en crema, entonces el beneficio que recibe es la eliminación de la resequeidad vaginal sin que el estrógeno pase a todo su cuerpo.

Además de la resequeidad vaginal, algunas mujeres pierden el deseo de tener relaciones sexuales durante esta etapa de la vida. El uso de estrógeno le puede beneficiar y resolver estos síntomas o usted puede además tratar 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 el 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 fluctuaciones 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 recomendados para el sofoco) son muy buenos para tratar los casos medianos o fuertes de depresión.

PROBLEMAS DE LA VEJIGA

Cuando se adelgazan los tejidos de la vejiga, usted notará cambios al orinar. Puede sentir dolor al orinar o sentir 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 al médico acerca de estos aparatos.

Los medicamentos como el estrógeno facilitan la función normal de la vejiga.

Algunos 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 respuesta para controlar la vejiga.

LA MENOPAUSIA AUMENTA EL RIESGO DE INFARTO CARDIACO

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 cardíaca.

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 sano el corazón: Consuma una dieta baja en grasa, deje de fumar, haga ejercicio todos los días, beba muy poco alcohol, tome una dosis baja de aspirina todos los días y mantenga bajos su colesterol y su peso.

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

Otra forma de prevenir el infarto cardíaco es probar 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.

FRAGILIDAD ÓSEA

Uno de los cambios que puede notar en su organismo es que sus huesos se debilitan. Si esto sucede, es posible que desarrolle una “joroba” que la haga parecer agachada. 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 1500 mg de calcio al día (entre una mezcla de productos lácteos y píldoras de calcio); y
- Tome 400 UI (unidades internacionales) de vitamina D al día (la vitamina D se utiliza para fortalecer los huesos porque aumenta la absorción de calcio).

El estrógeno puede ayudar a evitar la pérdida ósea y las fracturas. El raloxifeno protege los huesos y como ya mencionamos, protege el corazón y disminuye el riesgo de cáncer de seno.

También puede usar los medicamentos conocidos como bisfosfonatos. Algunos de los medicamentos en esta familia son el etidronato, el alendronato, etc.

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.

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



ESTILO DE VIDA Y NUTRICIÓN

La menopausia es un buen momento para evaluar su estilo de vida. Después de todo, las mujeres en Estados Unidos pueden esperar vivir más de ochenta años. Los cambios que haga ahora le pueden garantizar que los años venideros sean sanos, activos y productivos.

Vigile su peso: Es normal ganar algo de peso a medida que envejece, pero demasiadas libras extra son un riesgo para la salud. Recuerde que para mantener un peso sano, debe hacer ejercicio y consumir una dieta balanceada.

No fume: El tabaco está relacionado con muchas enfermedades, entre ellas enfermedades del corazón y cáncer.

Haga ejercicio con regularidad: Después de la menopausia las mujeres necesitan dos tipos de ejercicio – ejercicio aeróbico (para que el corazón trabaje) y ejercicio para fortalecer los músculos. Pídale al médico que le recomiende un programa de ejercicios. ¡Si deja de hacer ejercicio durante unas semanas, comience de nuevo!

CONSUMA UNA DIETA BALANCEADA:

- Elija frutas y verduras con alto contenido de fibra; granos enteros, carnes magras u otras alternativas para la carne, y productos lácteos bajos en grasa. Los pescados con alto contenido de aceite, como el salmón y el atún, le pueden ayudar a proteger el corazón.
- Mantenga bajo el uso de grasa, no más del 30% de sus calorías diarias deben provenir de las grasas. Elija aceites monosaturados

(como de oliva, colza y maní), que son mejores para el corazón.

- Consuma por lo menos 1.500 mg de calcio al día para que mantenga los huesos fuertes.
- Tome un multivitamínico todos los días.
- Limite su consumo de sal (sodio) y alcohol y tome grandes cantidades de agua.



INFÓRMELE A SU MÉDICO SOBRE:

- Cambios 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 de seno
- Si alguna mujer en su familia ha tenido cáncer uterino
- Problemas que tenga del hígado (hepáticos)
- Problemas que tenga de coagulación sanguínea
- Hemorragia vaginal que no es normal

Si el médico conoce toda su historia, puede escoger el mejor tratamiento o los medicamentos más adecuados 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).

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 organismo
- 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

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 médico en su localidad, búsquenos en el Internet: www.hormone.org o llámenos al 1-800-HORMONE (800-467-6663)

SÍNTOMAS QUE TENGO:

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

MI HISTORIA CLINICA:

- Tengo o he tenido alguna forma de cáncer
- Mujeres en mi familia tienen o han tenido cáncer de seno o cáncer del útero
- Mujeres en mi familia tienen o han tenido huesos débiles
- Tengo o he tenido problemas hepáticos
- Tengo o he tenido problemas con la coagulación sanguínea
- Miembros de mi familia han tenido ataques al corazón e infartos (derrames)
- Otros: _____

- Lista de medicamentos, hierbas y vitaminas que tomo: _____

TRATAMIENTOS POSIBLES:

SOFOCOS

- Estrógeno
- Acetato de megestrol
- Clonidina
- Medicamentos ISRS (antidepresivos)

PROBLEMAS DEL ESTADO DE ÁNIMO:

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

PROBLEMAS CON LAS RELACIONES SEXUALES/ RESEQUEDAD VAGINAL

- Humectantes vaginales
- Cremas 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
- Vitamina D

ENFERMEDAD CARDIACA

- Dieta y ejercicio
- Reducir o dejar de beber y fumar
- Dosis bajas de aspirina
- 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 solucionar 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 el médico.

Para obtener más información sobre la menopausia y otros temas de salud relacionados con las hormonas, comuníquese con Paula Correa en la Fundación de Hormonas (The Hormone Foundation).

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.



AFILIADA A LA SOCIEDAD DE ENDOCRINOLOGÍA PARA LA EDUCACIÓN PÚBLICA

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

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

Este folleto fue patrocinado por donaciones educativas sin restricción de la Sociedad de Endocrinología (The Endocrine Society).

Editora: Doctora Daisy DeLeon, Comité de Asuntos para las Minorías, Sociedad de Endocrinología.