



Medicina complementaria y alternativa (CAM) para síntomas de la menopausia

¿QUÉ ES LA MENOPAUSIA?

La menopausia marca el fin de la menstruación de la mujer. El nivel de las hormonas estrógeno y progesterona sube y baja en los años previos a la menopausia y luego disminuye. Los síntomas (lo que siente) pueden incluir sofocos y excesiva transpiración nocturna, problemas para dormir, sequedad o comezón vaginal, problemas de la vejiga y cambios de humor.

Las mujeres tienen varias opciones para tratar los síntomas de la menopausia. Estos incluyen estrógeno—que sigue siendo el tratamiento más eficaz para muchos síntomas, medicamentos recetados que no contienen estrógeno y la medicina complementaria y alternativa (*complementary and alternative medicine* o CAM).

¿SABÍA USTED?

La mayoría de los tratamientos CAM son seguros, pero algunos pueden interferir con otros medicamentos.

¿QUÉ ES CAM?

CAM son todas las prácticas y productos que usualmente no se consideran parte de la medicina convencional. CAM incluye hierbas y otros tratamientos con plantas (botánicos), suplementos no botánicos y terapias para la mente y el cuerpo. Algunas mujeres usan solo CAM y otras usan al mismo tiempo CAM y tratamientos de medicina convencional.

¿QUÉ HAY DE LOS TRATAMIENTOS DE CAM PARA SÍNTOMAS DE LA MENOPAUSIA?

Hay muchos tratamientos disponibles de CAM (ver recuadro). Algunas mujeres los consideran útiles, pero en el caso de la mayoría de tratamientos, los estudios de investigación no han comprobado

que sean más eficaces que un placebo. (Un placebo es una sustancia inactiva diseñada para parecerse al tratamiento estudiado.)

Algunos tratamientos de CAM pueden tener serios efectos secundarios, incluso si la etiqueta dice que son “naturales.” La Dirección de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (U.S. Food and Drug Administration) no reglamenta los suplementos nutricionales. Por lo tanto, pueden contener menos o más de los ingredientes activos que menciona la etiqueta. Los tratamientos de CAM pueden interferir con otras medicinas. Hable con su proveedor de salud antes de recurrir a CAM o si ya usa CAM.

En general, la mayoría de los médicos saben menos de CAM que de la medicina convencional. Los investigadores continúan estudiando la seguridad y eficacia de los tratamientos de CAM para los síntomas de la menopausia.

Preguntas que debe hacerle a su médico

- ¿Qué cambios de estilo de vida puedo hacer para disminuir mis síntomas de menopausia sin medicamentos?
- ¿Hay tratamientos de medicina alternativa que me recomienda probar para aliviar los síntomas de la menopausia?
- ¿Hay medicamentos alternativos que no debo usar porque pueden interferir con los medicamentos que tomo?
- ¿Mi plan de seguro médico cubre el costo de algún tratamiento de medicina alternativa?
- ¿Debo consultar con un endocrinólogo para que me ayude con los síntomas de la menopausia?

TRATAMIENTOS CAM: LO QUE DICEN LAS CIENCIAS

Tratamiento	Lo que dice la ciencia	Precauciones y efectos secundarios
Tratamientos botánicos		
<i>Cimicifuga racemosa (cohosh negro)</i>	No hay pruebas de que alivie los síntomas de la menopausia más que un placebo.	<ul style="list-style-type: none"> • Contraindicado para mujeres con enfermedades del hígado • Puede causar dolor de cabeza y estómago
<i>Angélica china (dong quai)</i>	No reduce los sofocos mejor que un placebo	<ul style="list-style-type: none"> • Contraindicado para mujeres que toman warfarina, un anticoagulante • Puede incluir otras hierbas que no han sido estudiadas
<i>Onagra (evening primrose)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • No reduce los síntomas de la menopausia • Puede reducir el dolor de senos 	Puede causar dolor de cabeza y estómago
<i>Ginseng</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Puede ayudar a dormir mejor, estabilizar el humor y aumentar la sensación de bienestar • No hay pruebas de que alivie los sofocos ni mejore la memoria o la concentración 	Puede causar dolor de cabeza y estómago
<i>Cava (kava)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Puede ayudar a reducir la ansiedad • No hay pruebas de que alivie otros síntomas de la menopausia 	Posible vínculo entre cava y daño al hígado
<i>Fitoestrógenos</i> (sustancias similares al estrógeno en cereales, soja, verduras y hierbas)	<ul style="list-style-type: none"> • Los suplementos de soja pueden aliviar los sofocos, pero no está comprobado • No hay pruebas de que el trébol rojo alivie los sofocos más que un placebo 	No se recomienda para mujeres con enfermedades sensibles a hormonas (como el cáncer del seno, los ovarios y el útero)
<i>Valeriana (valerian)</i>	Puede ayudar a aliviar el insomnio, pero no está comprobado	Puede causar dolor de cabeza, mareo, dolor de estómago y fatiga la mañana posterior a su uso
Suplementos no botánicos		
<i>Melatonina (melatonin)</i>	Puede ayudar a las personas mayores a conciliar el sueño y puede ayudar a otros con problemas de insomnio	Su uso puede ser seguro en la dosis recomendada y por corto plazo
<i>Vitamina E (vitamin E)</i>	No hay pruebas de que alivie los sofocos	Puede interactuar negativamente con otros medicamentos
Terapias para el cuerpo y la mente		
<i>Acupuntura</i>	Puede ayudar a algunas mujeres a eliminar el insomnio, estabilizar el humor y aliviar los sofocos	
<i>Homeopatía</i> (sustancias naturales altamente diluidas con la intención de estimular al cuerpo a que se cure a sí mismo)	No hay pruebas de que alivie los síntomas más que un placebo	
<i>Magneto-terapia</i>	No hay pruebas de que alivie el dolor ni los sofocos	Puede interferir con dispositivos médicos como marcapasos
<i>Respiración controlada</i>	Puede aliviar los sofocos si se hace tres veces al día por 20 minutos	
<i>Técnicas de relajamiento</i> (incluyen masaje, meditación y yoga)	Pueden aliviar el estrés, insomnio y fatiga	El masaje puede ser riesgoso para mujeres con ciertos problemas médicos como la osteoporosis avanzada
<i>Reflexología</i> (se aplica presión en los pies o se masajean)	No hay pruebas de que alivie los sofocos	

RECURSOS

- Encuentre un endocrinólogo: www.hormone.org o llame al 1-800-HORMONE (1-800-467-6663)
- Información sobre la menopausia de la Red de Salud Hormonal: www.hormone.org/Menopause/menopause.cfm

- Centro Nacional para Medicina Complementaria y Alternativa (NCCAM), del Instituto Nacional de Salud (NIH por sus siglas en inglés):
 - nccam.nih.gov/health
 - nccam.nih.gov/health/menopause/menopausesymptoms.htm
- Sociedad Norteamericana de la Menopausia: www.menopause.org

EDITORES

Kathryn Martin
JoAnn Pinkerton
Richard Santen

Marzo del 2012, 2da edición

La Red de Salud Hormonal (*Hormone Health Network*) ofrece recursos gratuitos por Internet que se basan en los más avanzados conocimientos científicos y clínicos de la Sociedad de Endocrinología (*The Endocrine Society* en www.endo-society.org). El objetivo de la Red es que los pacientes no solo tengan información, sino que sean activos participantes en la atención de salud que reciben.

Medicina complementaria y alternativa (CAM) para síntomas de la menopausia
hoja informativa



www.hormone.org