



Menopausia

La menopausia es una parte natural de la vida de una mujer. Aprenda qué esperar de la menopausia y cómo manejar sus síntomas individuales a través de nuestros [Menopausia Mapa](#) , hojas de datos y otros recursos.

Visión de conjunto

La menopausia es una parte natural del ciclo de vida de una mujer. Cuando una mujer ha pasado por la menopausia, sus períodos menstruales terminan y ella ya no puede quedar embarazada de forma natural. Mientras que la menopausia es un reto tanto emocional como físicamente, muchas mujeres dan la bienvenida la nueva vida que lleva, con la ausencia de los periodos menstruales y el embarazo. En los Estados Unidos, la edad promedio de la menopausia es de 51 en los no fumadores, el 49 en los fumadores, y oscila en promedio entre las edades de 47-55. Las mujeres menores de 45 años de edad se considera que tienen "principios" de la menopausia. Los menores de 40 años tienen la "menopausia prematura", que pueden tener otros problemas de salud.

Los cambios de la menopausia comienzan cuando los ovarios dejan de producir óvulos. Los ovarios producen menos hormonas femeninas en este momento también. Dos hormonas producidas en los ovarios de estrógenos y de progesterona ayudan a regular período menstrual de la mujer.

Al acercarse a la mediana edad, los niveles de estrógeno comienzan a fluctuar y luego soltar. La mayoría de las mujeres notan que sus períodos se vuelven menos previsibles. Los períodos pueden llegar a ser más corto o más largo, el flujo puede ser más ligero o más pesado que de costumbre, y la longitud de tiempo entre períodos puede cambiar. Con el tiempo las mujeres comienzan a saltarse períodos, y dentro de unos años, sus períodos terminan.

La transición a la menopausia por lo general toma alrededor de 4 o 5 años, y durante ese tiempo los niveles de hormonas son propensos a fluctuar ampliamente. Algunos meses es posible que tenga un punto; otros meses puede que no. Durante este tiempo, usted todavía puede ser capaz de quedar embarazada.

La menopausia se produce normalmente de forma muy gradual. Sin embargo, a veces la menopausia se produce más abruptamente, por ejemplo, cuando se extirpan ambos ovarios quirúrgicamente, o cuando una mujer se somete a radiación o quimioterapia, dañar los ovarios.

Los síntomas de la menopausia

Los síntomas de la menopausia comienzan cuando los niveles de estrógeno comienzan a cambiar. El cuerpo de una mujer puede pasar por varios tipos de cambios a la vez.

Los primeros síntomas de la menopausia muchas mujeres notan son los sofocos y cambios de humor. Los sofocos pueden comenzar mientras que usted todavía está recibiendo su período, por lo general cuando empiezan a llegar a ser muy irregular. Algunas mujeres reportan confusión mental, dificultad para encontrar palabras, ya veces una sensación de tristeza o depresión. Usted también puede tener problemas durante las relaciones sexuales, ya sea debido a la sequedad vaginal o falta de deseo. Algunas mujeres pueden haber empeoramiento SPM (síndrome premenstrual). Eventualmente, a medida que su estrógeno se mantiene a un nivel consistentemente baja, sofocos y síntomas del estado de ánimo por lo general disminuyen o desaparecen. Nuevos estudios sugieren que para algunas mujeres, los sofocos pueden durar hasta una década.

La menopausia puede afectar sus órganos y sistemas del cuerpo de muchas maneras:

- Los vasos sanguíneos - sensación de calor, cambios rápidos de temperatura del cuerpo, sofocos o sudores y de vigilia durante la noche
- Cerebro / nervios - mood que cambian con frecuencia, sentimientos de tristeza, ira, o confusión; fácil llorar, y en casos extremos, la depresión o la ansiedad
- Genitales - Problemas con sequedad, picor, dolor durante las relaciones sexuales, o la irritación de los tejidos dentro y alrededor de la vagina, Sistema urinario - Problemas con la micción repentina o frecuente
- Bones - un mayor riesgo de pérdida de masa ósea, [osteoporosis](#) y fracturas óseas (fracturas)
- Corazón - Un mayor riesgo de enfermedades del corazón después de la menopausia, debido a la formación de aumento del colesterol y la placa

Menopausia Opciones de Tratamiento

El tratamiento para los síntomas de la menopausia puede ser abordado en dos fases:

1. A principios de la menopausia, usted y su médico deben hablar de sus primeros signos de la menopausia y si se los trata a medida que ocurren. Si sus síntomas realmente molesten a usted, y usted no está en alto riesgo de cáncer de mama y que nunca han tenido un ataque al corazón, accidente cerebrovascular o coágulo de sangre, se puede pensar en tomar estrógenos durante algunos años para controlar sus síntomas. Si, después de sopesar los pros y los contras de los estrógenos, usted decide que no es para ti, otros tratamientos están disponibles.
2. Más adelante en la menopausia, usted debe centrarse en la prevención de enfermedades como la osteoporosis y las enfermedades del corazón. Flash o del estado de ánimo síntomas calientes anteriores probablemente desaparecerán. Para la mayoría de las mujeres, que desaparecen después de unos 4 o 5 años, pero para algunos, los síntomas pueden durar hasta 10 años o más.

Usted y su médico deben trabajar juntos para ayudar a tomar las mejores decisiones sobre su salud. Hable con su médico sobre todas las opciones de tratamiento para decidir lo que es correcto para usted.

Pros y contras para el Tratamiento de los Síntomas de la Menopausia

LOS SÍNTOMAS DE LA MENOPAUSIA	TRATAMIENTO	PROS Y CONTRAS DE TRATAMIENTO
Los sofocos	El estrógeno *	<p>Pros: La terapia hormonal es el tratamiento más eficaz para el alivio de los sofocos; también ayuda a prevenir el adelgazamiento vaginal, previene la pérdida de hueso</p> <p>Contras: Aumento del riesgo de cáncer de mama con el uso a largo plazo, especialmente cuando se combina con una progestina (una forma sintética de la progesterona), aumento del riesgo de cáncer uterino si el estrógeno tomado sin progestina, aumento del riesgo de coágulos sanguíneos y accidente cerebrovascular</p>
	La gabapentina	<p>Pros: eficaces para aliviar los sofocos, especialmente durante la noche</p> <p>Contras: Mareos y letargo si se usa durante el día</p>
	Fármacos ISRS	<p>Pros: demostrado ser eficaz para los sofocos y también para la depresión</p> <p>Contras: Provoca cambios de humor; puede disminuir el deseo sexual; paroxetina y sertralina clorhidrato puede tener interacciones adversas</p>

LOS SÍNTOMAS DE LA MENOPAUSIA	TRATAMIENTO	PROS Y CONTRAS DE TRATAMIENTO
		con tamoxifeno
Sequedad vaginal y relaciones sexuales dolorosas	Cremas hidratantes vaginales	<p>Pros: la solución Over-the-counter, no hormonal (por la sequedad vaginal)</p> <p>Contras: Algunas personas no les gusta estos productos debido a la consistencia o el olor, no engrosar el revestimiento de la vagina, no es tan eficaz como los estrógenos</p>
	Lubricantes solubles en agua	<p>Pros: solución Over-the-counter (para el coito doloroso)</p> <p>Contras: Algunas personas no les gusta estos productos debido a su consistencia u olor; no engrosar el revestimiento de la vagina</p>
	Baja dosis de estrógenos vaginales (pastilla, anillo, o crema)	<p>Pros: Ayuda a mantener la vagina y de la uretra (la abertura de la vejiga) tejido de adelgazamiento; estrógeno vaginal tiene menos riesgos en comparación con sistémica (todo el cuerpo) el estrógeno se toma en dosis altas</p> <p>Contras: Algunos estrógeno se absorbe en el cuerpo, pero esto es poco importante (de posible interés para las mujeres con antecedentes de cáncer de mama)</p>

LOS SÍNTOMAS DE LA MENOPAUSIA	TRATAMIENTO	PROS Y CONTRAS DE TRATAMIENTO
	El estrógeno * (píldoras sistémicas, parches, geles)	<p>Pros: Ayuda a mantener la vagina y de la uretra (la abertura de la vejiga) tejido de adelgazamiento; también ayuda a prevenir la pérdida de masa ósea, muy eficaz contra los sofocos</p> <p>Contras: Aumento del riesgo de cáncer de mama si se toma a largo plazo con una progestina, aumento del riesgo de cáncer uterino si el estrógeno tomado sin progestina, aumento del riesgo de coágulos sanguíneos y accidente cerebrovascular</p>
	Ospemifeno	<p>Pros: Nuevo medicamento por vía oral que reduce el dolor vaginal durante el coito. No requiere la aplicación vaginal.</p> <p>Contras: Puede ser vinculado a aumentar el riesgo de los sofocos, coágulos de sangre, es posible el crecimiento del revestimiento del útero, y los accidentes cerebrovasculares.</p>
La pérdida de hueso	Los bifosfonatos	<p>Pros: el tratamiento de la osteoporosis es muy eficaz contra la pérdida ósea</p> <p>Contras: comunes a tener problemas gastrointestinales al tomar estos medicamentos, pueden causar lesiones en el esófago a no ser tomada con mucha agua mientras se está sentado en posición vertical o</p>

LOS SÍNTOMAS DE LA MENOPAUSIA	TRATAMIENTO	PROS Y CONTRAS DE TRATAMIENTO
		<p>de pie, rara vez, provoca la necrosis de la mandíbula (muerte de las células en la mandíbula) y se rompe inusuales del hueso largo de el muslo.</p>
	El estrógeno *	<p>Pros: Ayuda a prevenir la pérdida de masa ósea y la fractura (no se utiliza normalmente sólo para la salud de los huesos), el adelgazamiento del tejido vaginal, muy eficaz contra los sofocos</p> <p>Contras: Aumento del riesgo de cáncer de mama si se toma a largo plazo con una progestina, aumento del riesgo de cáncer uterino si el estrógeno tomado sin progestina, aumento del riesgo de coágulos sanguíneos y accidente cerebrovascular</p>
	Raloxifeno	<p>Pros: eficaz contra la pérdida ósea y el riesgo de fracturas vertebrales (columna) fracturas, reduce el riesgo de cáncer de mama</p> <p>Contras: aumenta el riesgo de coágulos de sangre, sofocos, calambres en las piernas</p>
	El tamoxifeno	<p>Pros: Reduce el riesgo de cáncer de mama, reduce el riesgo de fracturas</p> <p>Contras: aumenta el riesgo de</p>

LOS SÍNTOMAS DE LA MENOPAUSIA	TRATAMIENTO	PROS Y CONTRAS DE TRATAMIENTO
		cáncer de útero, coágulos de sangre, más bochornos, sangrado vaginal irregular
	La vitamina D	<p>Pros: ayuda al cuerpo a absorber el calcio</p> <p>Contras: Muy grandes cantidades de vitamina D puede causar la acumulación de calcio en la sangre, lo que podría conducir a problemas cardíacos y pulmonares y las piedras en el riñón</p>
La depresión y cambios de humor	Asesoramiento	<p>Pros: Se puede empoderar; conduce a una mayor comprensión</p> <p>Contras: Puede ser caro, puede ser necesario combinar con medicamentos</p>
	Fármacos ISRS	<p>Pros: Se usa para tratar la depresión y puede ser eficaz para reducir los bochornos</p> <p>Contras: Puede disminuir el impulso sexual, y algunos tipos, como la paroxetina o sertralina clorhidrato pueden interferir con el efecto del tamoxifeno</p>
	El estrógeno *	<p>Pros: No es un tratamiento para la depresión, pero a veces cuando se combina con antidepresivos para las mujeres sintomáticas, pueden</p>

LOS SÍNTOMAS DE LA MENOPAUSIA	TRATAMIENTO	PROS Y CONTRAS DE TRATAMIENTO
		<p>ayudar con la estabilidad del estado de ánimo. Eficaz en la prevención de la pérdida ósea y fracturas, muy efectivo en la prevención sofocos; previene el adelgazamiento del tejido vaginal.</p> <p>Contras: Aumento del riesgo de cáncer de mama si se toma a largo plazo con una progestina, aumento del riesgo de cáncer uterino si el estrógeno tomado sin progestina, aumento del riesgo de coágulos sanguíneos y accidente cerebrovascular, aumento del riesgo de demencia en las mujeres de 65 años y mayores de tomar la terapia hormonal; HT ya no se recomienda a esta edad.)</p>

*** Una nota sobre los estrógenos**

El objetivo a corto plazo del tratamiento con estrógenos es aliviar los síntomas; Si toma hormonas durante menos de tres a cinco años, los riesgos son relativamente bajos. Si usted está preocupado por la pérdida de hueso y está pensando en tomar la terapia hormonal por más de cinco años, consulte con su médico para ver si la terapia hormonal o una alternativa de tratamiento es mejor para usted. Usted debe no tomar estrógeno si ha tenido cáncer de seno o que están en alto riesgo de cáncer de mama. Existe un mayor riesgo de cáncer de mama si se toma con progestina, mayor riesgo de cáncer del útero, si no se toma con progestina, y un mayor riesgo de coágulos sanguíneos y accidente cerebrovascular para las mujeres que toman estrógenos, con o sin una progestina.

Estilo de vida saludable

Las mujeres tienen muchas opciones en las formas en que pueden tratar los síntomas de la menopausia. Todas las mujeres, sin embargo, deberían aspirar a un **estilo de vida saludable** .Consuma una dieta saludable, incluyendo 1.200 mg de calcio al día, reducir la cantidad de grasa en su dieta, y mantener el equilibrio correcto de calorías para apoyar un estilo de vida activo. Si usted tiene

sobrepeso, bajar de peso es una buena idea. Aquí hay más consejos para una vida sana:

- Salir o tratar de reducir el consumo de tabaco.
- Beba alcohol con moderación, en todo caso.
- El ejercicio durante 30 minutos por lo menos cinco veces a la semana.
- Mantenga un peso saludable.
- Aprenda a manejar situaciones estresantes.
- Hágase una mamografía anual

Otras opciones de estilo de vida que pueden ayudar con los sofocos se visten en capas que se pueden eliminar, ejercicios de respiración de ritmo, la meditación o el yoga.

Hormona de las Opciones de Tratamiento

Muchas mujeres quieren tomar estrógenos, ya que es la forma más efectiva para aliviar muchos de los síntomas preocupantes de la menopausia. El estrógeno aumenta el riesgo de cáncer de útero si se toma solo, sin embargo. Por esta razón, las mujeres que todavía tienen un útero toman una combinación de estrógeno con la progesterona, lo que ayuda a proteger el útero. Si ya no tiene el útero, puede tomar estrógeno solo.

Si ha sobrevivido al cáncer de mama, no se debe tomar estrógeno sistémico (estrógeno que tiene efectos en todo el cuerpo). Es posible que desee hablar sobre la terapia de estrógenos vaginales con su médico. Usted tampoco debe tomar estrógeno si usted ha tenido enfermedad del hígado, antecedentes de coágulos de sangre, enfermedades del corazón, un derrame cerebral, o cualquier sangrado inusual de la vagina que aún no ha sido evaluado. Si usted ha tenido cáncer de útero, hable con su médico acerca de si usted puede usar estrógeno.

El estrógeno puede ayudar a reducir los sofocos, sequedad vaginal, pérdida de masa ósea y, posiblemente, cambios en la piel.

Opciones de tratamiento no hormonales para los síntomas de la menopausia

Las siguientes son algunas otras opciones que pueden ayudar a los síntomas de la menopausia:

- Inhibidor de la recaptación selectiva de serotonina-(ISRS) y los medicamentos inhibidores de la recaptación de la serotonina norepinefrina (IRSN) fármacos son útiles en el tratamiento de la depresión y los sofocos.
- La gabapentina, un medicamento anticonvulsivo, se puede utilizar para tratar los sofocos, sobre todo por la noche cuando los sofocos pueden perturbar el sueño.
- La clonidina es un fármaco en la sangre para bajar la presión que a veces se utiliza para reducir la frecuencia y gravedad de los sofocos. Sin embargo, esta droga se utiliza muy poco, ya que puede tener efectos secundarios desagradables, como mareos, sequedad de boca y estreñimiento.
- De asesoramiento o de apoyo individuales grupos pueden ayudarle a manejar los sentimientos de tristeza, depresión o confusión que pueda tener

mientras su cuerpo cambia. Aunque la depresión es más común durante la transición a la menopausia, la mayoría de las mujeres comienzan a sentirse mejor otra vez, una vez que han pasado la menopausia y las hormonas ya no son fluctuantes.

- Cremas hidratantes vaginales pueden ayudar a las mujeres con sequedad vaginal. Los lubricantes pueden ayudar con los problemas de lubricación durante el coito.
- La falta de deseo puede ser ayudado con una comunicación más abierta con su pareja. La creación de un ambiente agradable en el hogar y hacer un punto para disfrutar de otras actividades con su pareja puede ser útil también.

SERMS (SERM)

SERM son medicamentos que actúan como el estrógeno en algunos tejidos y bloquean los efectos del estrógeno en otros tejidos. Dos de estos medicamentos son el tamoxifeno y raloxifeno. Un tercer medicamento, ospemifeno, sólo se ha convertido en disponible.

El tamoxifeno se utiliza para prevenir y tratar el cáncer de mama, y puede ayudar a prevenir la pérdida de hueso. Sin embargo, el tamoxifeno aumenta el riesgo de cáncer de útero, y por lo general incrementa los sofocos, también.

El raloxifeno se utiliza para prevenir y tratar la osteoporosis y prevenir el cáncer de mama. Terapia de raloxifeno es mejor para las mujeres que no buscan el alivio de los sofocos, ya que éstos pueden agravarse con el tratamiento con raloxifeno, también.

Ospemifeno es un nuevo medicamento que se toma por vía oral para reducir el dolor durante las relaciones sexuales. Al igual que el tamoxifeno y el raloxifeno, que puede aumentar los sofocos. Al igual que estos otros agentes, ospemifeno también puede aumentar el riesgo de coágulos de sangre.

Prevención de Enfermedades

La prevención de la enfermedad será una de las principales preocupaciones después de pasar por la menopausia. Su riesgo de pérdida ósea y las fracturas óseas, enfermedades del corazón y otros problemas de salud aumenta a medida que envejece.

Para prevenir la pérdida de hueso:

Mantenga una dieta saludable y ejercicio. Otros tratamientos para la prevención de la pérdida ósea y los síntomas de la osteoporosis incluyen tabletas de calcio y vitamina D (800 unidades diarias). Estos se pueden tomar por separado o combinados en una píldora.

La terapia con estrógeno es eficaz para prevenir la pérdida ósea y la reducción de las fracturas, que pueden ser un beneficio adicional importante si usted ya está tomando estrógeno para ayudar con los sofocos.

El raloxifeno (Evista) es un medicamento que ayuda a prevenir la pérdida ósea en las mujeres. Se aumenta la densidad ósea ligeramente y ayuda a prevenir futuras fracturas. Se toma por boca

Si su médico piensa que usted está en alto riesgo de sufrir una fractura (si ya tiene un diagnóstico de la osteoporosis, una historia de fracturas, o baja densidad ósea con otros factores de riesgo), él / ella podría comenzar con una medicación específica del hueso . Los medicamentos de primera línea más comunes son los bifosfonatos. Estos se dan con receta médica. Los ejemplos incluyen alendronato (Fosamax), risedronato (Actonel), y ibandronato sódico (Boniva). Los bisfosfonatos se administran por vía oral o mediante infusiones para las personas que no pueden tolerar los medicamentos por vía oral o para aquellos cuyo problema óseo es más grave.

El denosumab es otro medicamento para reducir las fracturas. Se administra mediante una inyección debajo de la piel cada seis meses. Otra, hormona paratiroidea (Forteo) es un medicamento que se administra por inyección diaria de 6 a 18 meses para construir el hueso en personas con osteoporosis severa.

Para prevenir las enfermedades del corazón:

Una dieta saludable y ejercicio regular puede ayudar a mantener su corazón saludable a medida que envejece. Si su colesterol es alto, sin embargo, es posible que necesite medicamentos para reducir el colesterol. Estos fármacos se denominan estatinas.

El papel de los estrógenos en la prevención de enfermedades del corazón sigue siendo debatido por los científicos. La American Heart Association recomienda que las mujeres no deben tomar estrógenos con el único propósito de prevenir enfermedades del corazón. La terapia hormonal que combina estrógenos más progestina no reduce el riesgo de enfermedades del corazón y puede en realidad aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular en las mujeres mayores. Los estudios más recientes están buscando para ver si la terapia hormonal beneficia al corazón recientemente en mujeres menopáusicas con síntomas (aquellos en sus años 50) en comparación con las mujeres que son mayores y han pasado al menos 15 a 20 años sin un período.

Recuerde que cada mujer es diferente. Usted y su médico deben considerar los beneficios globales y los riesgos de la terapia hormonal, así como su estado de salud personal, para llegar con el mejor plan para usted. Esperar que el plan va a cambiar con el tiempo como usted, sus síntomas y sus problemas de salud también cambia.

Editores :

Kathryn Martin, MD

del Hospital General de Massachusetts

Cynthia Stuenkel, MD

de la Universidad de California, San Diego

Última revisión : mayo 2013