

# Menopausia

---

Publicado el: 07-02-2018

La menopausia es una parte normal de la vida. Es un paso en un proceso lento y largo de envejecimiento reproductivo. Para la mayoría de las mujeres este proceso comienza silenciosamente alrededor de los cuarenta años, cuando la regla, o período, empieza a ser menos regular. La disminución en los niveles de las hormonas estrógeno y progesterona causa cambios en su menstruación. Estas hormonas son importantes para mantener en buen estado de salud a la vagina y al útero, lo mismo que para los ciclos menstruales normales y para un embarazo exitoso. El estrógeno también ayuda a la buena salud de los huesos y a que las mujeres mantengan un buen nivel de colesterol en la sangre.

## Hormonas y Cambios

El cuerpo de una mujer cambia a lo largo de toda su vida. Muchos de esos cambios se deben a la variación de los niveles de hormonas que sucede en diferentes etapas de la vida.

- **La pubertad**, con frecuencia comienza cuando una niña tiene unos 12 años. Hay cambios en su cuerpo — se desarrollan los senos y el vello púbico, comienza la menstruación.
- **La transición menopáusica**, comúnmente llamada perimenopausia, es el momento en el que el cuerpo de una mujer está más cerca de la menopausia. En ese momento la menstruación de una mujer puede ser menos regular y puede que ella empiece a sentir los síntomas de la menopausia, como los calores y los sudores nocturnos. La perimenopausia generalmente comienza de unos 2 a 4 años antes de la última menstruación. Dura hasta aproximadamente hasta un año después de su última menstruación.
- **La menopausia**, está marcada por la última menstruación de la mujer. Usted no puede estar segura cuál es su última menstruación hasta que haya estado libre de ella durante un año completo.
- **La postmenopausia**, sigue a la menopausia y dura por el resto de su vida. El embarazo ya no es posible. Puede haber algunos síntomas, como resequedad en la vagina, que pueden continuar por mucho tiempo después de haber pasado por la menopausia.

## ¿Cuáles son los signos de la menopausia?

1. El cambio en los niveles hormonales puede causar una variedad de síntomas que pueden durar desde unos pocos meses hasta unos pocos años o más. Algunas mujeres sufren pequeñas molestias o algo peor. Otras tienen pocos o casi ningún problema. Si cualquiera de esos cambios le causa molestias, consulte a su médico.
2. Cambios en los períodos. Uno de los primeros síntomas puede ser un cambio en los períodos. Para muchas mujeres se hacen menos regulares, otras tienen un flujo más ligero de lo normal y otras pueden tener un flujo más fuerte de lo normal y pueden sangrar bastante durante muchos días. El tiempo entre una menstruación y otra puede ser menos de tres semanas o puede durarle más de una semana. Pueden presentarse manchas entre menstruaciones. Las mujeres que han tenido problemas con menstruaciones fuertes y cólicos encontrarán un alivio de esos síntomas cuando comience la menopausia.
3. Calores. Un calor es una repentina sensación de calor en la parte superior o en todo su cuerpo. Su cara y cuello se ponen colorados. Pueden aparecer manchones rojos en su pecho, espalda y brazos, posiblemente seguidos de sudor intenso y escalofríos. Los calores

pueden ser tan suaves como un ligero enrojecimiento o tan severos como para despertarla de un profundo sueño (llamados sudoración nocturna). La mayoría de los calores duran entre 30 segundos y 5 minutos

4. Problemas con la vagina y la vejiga. El área genital puede volverse más seca y delgada a medida que cambian los niveles de estrógeno. Esta resequedad puede hacer que las relaciones sexuales sean dolorosas. Las infecciones vaginales pueden aparecer más frecuentemente. Algunas mujeres pueden desarrollar más infecciones del tracto urinario. Otros problemas pueden dificultar la retención de orina de manera que no hay tiempo suficiente para llegar al baño. Algunas mujeres se dan cuenta que hay escape de orina cuando hacen ejercicio, estornudan, tosen, se ríen o corren.
5. Sexo. Algunas mujeres se dan cuenta que su manera de sentirse acerca del sexo cambia con la menopausia. Algunas sufren cambios en la vagina, por ejemplo resequedad, que hacen que el coito sea doloroso. Otras se sienten más liberadas y sensuales después de la menopausia — aliviadas porque ya no es posible quedar embarazadas. Hasta que haya pasado un año entero sin menstruar, usted debe utilizar un método anticonceptivo. Después de la menopausia una mujer
6. puede aún contraer enfermedades de transmisión sexual (ETS), tales como VIH/SIDA o gonorrea. Si le preocupa que pueda contraer ETS, asegúrese de que su compañero utilice condón cada vez que tengan relaciones sexuales.
7. Problemas de sueño. Algunas mujeres tienen dificultad para dormir bien — no se duermen con facilidad o se despiertan muy temprano. Posiblemente necesiten ir al baño en la mitad de la noche y no pueden volver a dormirse. Los calores pueden causar que algunas mujeres se despierten.
8. Cambios de genio. Puede haber una relación entre los cambios en los niveles de estrógeno y los cambios de genio en una mujer. Los cambios de genio pueden ocurrir también por estrés, cambios en la familia como cuando los hijos se van del hogar o por cansancio. La depresión NO es un síntoma de la menopausia.
9. Cambios en su cuerpo. Algunas mujeres se dan cuenta que sus cuerpos cambian más o menos al tiempo con la menopausia. Con la edad la cintura se ensancha, se pierde masa muscular, puede aumentar el tejido adiposo y la piel puede adelgazarse. Otras mujeres pueden tener problemas con la memoria, o rigidez y dolor de articulaciones y de los músculos. Muchos de estos cambios se pueden prevenir o hacer más llevaderos con ejercicio regular y atención a la dieta.

## Y... ¿qué pasa con el corazón y los huesos?

Puede ser que usted ni siquiera note dos cambios importantes que suceden con la menopausia.

1. La pérdida de tejido óseo puede debilitar sus huesos y causar osteoporosis.
  2. Puede aumentar el riesgo de contraer enfermedades cardíacas, debido al aumento
  3. de peso relacionado con la edad, presión sanguínea y niveles de colesterol.
- **Osteoporosis.** Para mantener huesos fuertes, el cuerpo está siempre desintegrando hueso viejo y remplazándolo con nuevo hueso sano. Para las mujeres la pérdida de estrógeno al tiempo de la menopausia causa que se pierda más hueso del que es remplazado. Si se pierde mucho hueso, los huesos se adelgazan y debilitan y se pueden quebrar fácilmente. Mucha gente no sabe que tiene huesos débiles hasta que se les rompe una muñeca, la cadera o un hueso de la columna (vértebra). Los médicos pueden hacer pruebas de la densidad de los huesos (densitometría ósea) para saber si usted está en riesgo de desarrollar osteoporosis. Usted puede reducir sus riesgos de perder hueso y sufrir de osteoporosis haciendo cambios en su estilo de vida — el ejercicio regular con pesas y el

consumo de bastante calcio y vitamina D pueden ser de gran ayuda. También hay medicinas que pueden prevenir la pérdida de tejido óseo. Hable con su médico para decidir lo mejor para usted.

- **Enfermedades del corazón.** Las mujeres jóvenes tienen menos riesgo de contraer enfermedades del corazón que los hombres de la misma edad. Pero después de la menopausia el riesgo de que una mujer adquiera enfermedades cardíacas es casi igual al de los hombres. De hecho, las enfermedades del corazón son la mayor causa de muerte en las mujeres y mata más mujeres que el cáncer de pulmón o del seno. Es importante conocer su presión sanguínea, niveles de colesterol, HDL, triglicéridos y nivel de glucosa en la sangre cuando está en ayunas. Usted puede disminuir su riesgo de enfermedades del corazón mediante una dieta saludable, dejando de fumar, rebajando de peso y haciendo ejercicio regularmente. También hay medicinas que pueden ayudar. Hable con su médico para asegurarse que está haciendo todo lo posible para proteger su corazón.

¿Cómo me puedo mantener sana durante la menopausia?

Par mantenerse sana hay cambios que puede hacer en su vida diaria. Por ejemplo:

- No fume.
- Aliméntese con una dieta saludable, baja en grasa y colesterol y moderada en el contenido total de grasa. Su dieta debe ser alta en fibra e incluir frutas, verduras y granos integrales. También debe ser bien balanceada en vitaminas y minerales, incluyendo el calcio.
- Pierda peso si está por encima de su peso normal.
- Participe regularmente en ejercicios de sostenimiento de peso como caminar, trotar, correr o bailar por lo menos 3 veces por semana.
- Tome medicinas para disminuir la presión arterial si su médico se las formula.
- Para la incomodidad vaginal, utilice un lubricante vaginal a base de agua (no vaselina) o una crema con estrógeno.
- Si frecuentemente siente urgencia de orinar, pregúntele a su médico sobre algunas técnicas, como ejercicios para los músculos pélvicos, información de procesos cerebrales y entrenamiento de la vejiga, que le pueden ayudar a mejorar su control muscular.
- Asegúrese de hacerse regularmente exámenes de seno y pelvis, citología o prueba "Papanicolau" y mamografía. Hable con su médico de inmediato si descubre un nódulo en su seno.
- Si tiene calores, lleve un diario anotando el momento en que ocurren. Esto le puede servir para descubrir lo que los precipita.
- Pruebe estos consejos para ayudarse a manejar los calores:
  - Cuando empiece un calor, diríjase a un lugar fresco
  - Si los calores la despiertan en la noche, cámbiese a una alcoba más fresca.
  - Vístase con ropa en capas que se pueda quitar si se acalora mucho
  - Use sábanas y ropa que permitan que su piel "respire"
  - Tome una bebida fría, agua o jugo, al comienzo de su calor.

¿Qué pasa con el reemplazo de hormonas?

En la perimenopausia su médico le puede sugerir tomar píldoras anticonceptivas, especialmente si tiene problemas con menstruaciones muy fuertes, frecuentes o impredecibles. Esta medicina hará que su período sea más regular. También puede ayudar para controlar los síntomas como los calores. Sin embargo, las píldoras anticonceptivas pueden ocultar la llegada de la menopausia. Si sospecha que ya le llegó la menopausia, puede dejar de tomar la píldora durante un tiempo para ver si aun comienzan otras vez a aparecer los periodos de manera regular. Pero si estaba usando el anticonceptivo para control de la natalidad, acuérdesese de usar otro método

anticonceptivo hasta que haya pasado 12 meses sin una menstruación.

En la menopausia, su médico puede aconsejarle tomar estrógeno y progesterona, lo que se conoce como terapia de reemplazo hormonal, o TRH. La TRH implica la toma de estrógeno más progestina. El solo estrógeno o TRE es sólo para mujeres sin útero que lo han perdido por extirpación quirúrgica. El estrógeno más progestina es para mujeres con útero. El uso de la progestina junto con el estrógeno ayuda a reducir el riesgo de cáncer uterino. Estas hormonas se pueden tomar de varias formas, como en píldoras, parches para la piel, cremas o insertos vaginales, de acuerdo con las necesidades de la mujer.

La TRH o TRE pueden aliviar los síntomas relacionados con la menopausia, tales como los calores, y pueden reducir la pérdida de hueso. Sin embargo, la TRH tiene sus riesgos. No se debe usar para prevención a largo plazo de enfermedades del corazón. La TRH aumenta, en vez de reducir, el riesgo de contraer enfermedades del corazón y de derrames cerebrales. También aumenta el riesgo de contraer cáncer de seno y desarrollar coágulos de sangre, pero parece que disminuye el riesgo de contraer cáncer del colon. Los científicos aún están estudiando los efectos de la TRH. Las respuestas finales aún no se conocen. Hable con su médico acerca del tratamiento con estrógeno y progestina o sobre otros tratamientos, por ejemplo, información de procesos cerebrales, que pueden aliviar los síntomas de la menopausia.

### **¿Qué son los fitoestrógenos?**

Los fitoestrógenos son sustancias similares a los estrógenos que se encuentran en los cereales, verduras, legumbres (habas, alubias, frijoles, habichuelas, judías) y en algunas yerbas. Pueden actuar en el cuerpo como una forma débil de estrógeno. Algunos pueden disminuir los niveles de colesterol. La soya, la batata silvestre y algunas yerbas como el cohosh negro y dong quai contienen fitoestrógenos y pueden aliviar algunos síntomas de la menopausia. El gobierno no ha regulado los fitoestrógenos. Los científicos están estudiando estos estrógenos de plantas para saber si en realidad son efectivos y seguros.

Asegúrese de informarle a su médico si decide comer más de estos alimentos con fitoestrógenos. Cualquier comida o producto de venta sin receta que use debido a sus propiedades medicinales podría interactuar con medicinas recetadas o causar sobredosis.

### **¿Cómo decido lo que debo hacer?**

Hable con su médico para decidir la mejor forma de manejar su menopausia. Piense acerca de sus síntomas y de cuánto le molestan. Usted debe también considerar su historia médica — sus riesgos de enfermedades del corazón, osteoporosis y cáncer del seno. Recuerde que sus decisiones no son finales en ningún momento. Usted puede, y debe, revisarlas con su médico cada año durante su chequeo anual. Usted puede consultar a un ginecólogo, geriatra, médico general o internista.

Para su abuela y su bisabuela, las expectativas de vida eran de un plazo más corto. La llegada de la menopausia con frecuencia significaba que se acercaba el fin de la vida. Pero esto ya no es cierto. En la actualidad las mujeres viven más — en promedio hasta los 78 años. Si toma decisiones inteligentes acerca de la menopausia y de un estilo de vida sano ¡usted puede sacarle buen provecho a los 20, 30 o más años que tiene por delante!.