



¿Qué es la menopausia?

La menopausia es una etapa normal de la vida de la mujer que se produce entre los 45 y 55 años, siendo la edad media a los 51 años, en la que los ovarios dejan de producir óvulos y reducen la secreción de hormona estrógeno y progesterona por lo que finalizan los períodos menstruales y se acompaña de síntomas típicos de esta etapa. La menopausia se establece cuando se produce un período de 12 meses sin menstruaciones en una mujer de más de 45 años sin otra causa aparente.

Si los síntomas aparecen por debajo de los 45 años deberá consultar con su ginecólogo para realizar un estudio.

Si le han extirpado el útero (histerectomía) pero conserva sus ovarios, al no tener menstruaciones puede ser difícil detectar cuando se produce la menopausia, si tiene síntomas molestos de la menopausia deberá consultar con su ginecólogo. Si se extirpan ambos ovarios (ooforectomía) se producirá la menopausia de forma inmediata.

¿Qué síntomas tendré?

Los síntomas que se van produciendo gradualmente en la etapa de la perimenopausia son provocados por un descenso del nivel de estrógenos. La gravedad de estos síntomas son muy variables entre mujeres pudiendo llegar a interferir en su vida. Los síntomas más frecuentes son:

- Cambios en el ciclo menstrual: Los ciclos pueden ser más o menos frecuentes, más o menos abundantes o pueden haber saltos de ciclos. Aunque esto es normal cuando se acerca la menopausia, usted debería informar a su ginecólogo de referencia.
- Sofocos: Son una sensación repentina de calor en la parte superior del pecho y la cara que se puede diseminar por todo el cuerpo y suele acompañarse de sudoración que suele durar unos minutos. La frecuencia con la que se producen suele ser muy variable entre las mujeres y suelen aparecer durante el período de la perimenopausia y durar hasta dos-cuatro años después de la menopausia. Cuando estos se producen durante la noche (sudores nocturnos), pueden hacer que el sueño no sea reparador produciendo fatiga e irritabilidad.
- Atrofia urogenital: Con la caída de estrógenos, los tejidos de la vagina y la uretra se hacen más finos y secos haciendo que pueda notar sequedad, irritación vaginal y necesidad de orinar más frecuentemente.
- Osteoporosis: El descenso de estrógenos hace que la masa ósea se pierda de forma más rápida aumentando el riesgo de osteoporosis.
- Cambios en el estado de ánimo: Algunas mujeres presentan tristeza, dificultad para concentrarse, fatiga, dificultad para dormir y disminución del deseo sexual. Si esto se produce, consulte con su médico.

¿Qué tipos de Terapia Hormonal hay y para qué sirve?

No todas las mujeres necesitan tratamiento para los síntomas de la menopausia, pero en aquellas mujeres en que la sintomatología interfiere con su vida pueden beneficiarse de la terapia hormonal. La terapia hormonal consiste en medicamentos que actúan como una combinación de estrógenos



y progesterona, siendo necesario sólo los estrógenos en mujeres a las que se les ha extirpado el útero. La terapia hormonal puede ser *sistémica*, lo que significa que las hormonas se liberan en el torrente sanguíneo llegando después a los órganos donde se necesitan, pudiendo administrarse en forma de pastillas, parches y gel. Para mujeres que sólo presentan sequedad vaginal se puede usar terapia hormonal *local* que consiste en administrar estrógenos en forma de anillo vaginal, óvulos o crema directamente en la vagina.

¿Qué riesgos y beneficios tiene la Terapia Hormonal?

- Ventajas:
 - La terapia de estrógeno sistémico (con o sin progesterona) es el mejor tratamiento para el alivio de los sofocos y los sudores nocturnos.
 - Tipos sistémicos y locales de la terapia de estrógeno alivian la sequedad vaginal.
 - Estrógenos sistémicos protegen contra la pérdida ósea que ocurre al principio de la menopausia y ayuda a prevenir las fracturas de cadera y columna.
- Riesgos:
 - La terapia con estrógeno hace que el endometrio (recubrimiento interno del útero) crezca y puede aumentar el riesgo de cáncer uterino. La adición de progesterona disminuye este riesgo.
 - La terapia hormonal combinada está vinculada a un pequeño aumento del riesgo de ataque al corazón. Este riesgo puede estar relacionado con la edad, las condiciones médicas existentes, y cuando una mujer comienza a tomar la terapia hormonal.
 - La terapia hormonal combinada y la terapia de estrógeno se asocian con un aumento del riesgo de enfermedad tromboembólica. Las formas de terapia local tienen mucho menos riesgo.
 - La terapia hormonal combinada se asocia con pequeño aumento del riesgo de cáncer de mama cuando esta se utiliza más allá de 10 años. Actualmente, se recomienda que las mujeres con antecedentes de cáncer de mama sensible a hormonas utilicen terapias no hormonales para el tratamiento de los síntomas menopáusicos.

¿Qué efectos secundarios pueden aparecer?

Puede aparecer en algunos casos sangrado vaginal, retención de líquidos y molestias en los pechos.

¿La terapia hormonal es segura? ¿Cuánto tiempo puedo tomarla?

Para las mujeres postmenopáusicas con clínica de sofocos de moderada a grave (y sin antecedentes de cáncer de mama o enfermedad cardiovascular), se sugiere la terapia hormonal a la dosis más baja que sea efectiva y durante el tiempo que sea necesario, lo cual no suele sobrepasar los cinco años. Al resto de pacientes se recomendarán terapias alternativas. La terapia hormonal tópica tiene muy poca absorción por lo que podrá ser usada durante más tiempo y sólo se restringe a las pacientes con cáncer de mama.

TERAPIA HORMONAL EN LA MENOPAUSIA



Las indicación del tratamiento y el seguimiento del mismo deberán ser realizado por su ginecólogo de referencia.

¿Existen otras terapias alternativas para los síntomas de la menopausia?

A todas las mujeres se le recomendará llevar a cabo hábitos saludables y también existen terapias alternativas para aquellas pacientes que no pueden o no quieren usar tratamiento hormonal según sea la sintomatología que más le moleste:

- Sofocos:
 - Antidepresivos: Se ha visto que algunos fármacos antidepresivos son eficaces en el alivio de los sofocos.
 - Fitoterapia: existen preparados basados en plantas medicinales que también se usan como alternativa.
- Atrofia urogenital:
 - Hidratantes vaginales.
 - Lubricantes durante las relaciones sexuales

