

La menopausia y las hormonas

¿Qué es la menopausia?

La menopausia es un cambio normal en la vida de la mujer cuando deja de tener su período menstrual. Por eso algunas personas llaman a la menopausia “el cambio en la vida” o “el cambio”. Durante la menopausia, el cuerpo de la mujer produce cada vez menos cantidades de las hormonas llamadas estrógeno y progesterona. La menopausia ocurre comúnmente entre las edades de 45 a 55 años. Cuando la mujer deja de tener el período menstrual por más de 12 meses seguidos, le ha llegado la menopausia.

¿Qué es el tratamiento con hormonas para la menopausia?

El tratamiento con hormonas para la menopausia también se le conoce como tratamiento de reemplazo hormonal (HRT, *siglas en inglés*). Durante la menopausia se produce una cantidad menor de hormona que puede causar calores repentinos, sequedad en el tejido vaginal y huesos quebradizos. Para aliviar estos problemas, es común que se recete a las mujeres estrógeno o estrógeno con progestina (otra hormona). Como sucede con todas las medicinas, el tratamiento con hormonas conlleva riesgos y beneficios. Consulte a su doctor, enfermera o farmacéutico acerca del uso de hormonas. **Si usted decide usar hormonas, use la dosis más baja y tómela por el plazo más corto que le dé resultado.**

¿Cuáles son los síntomas de la menopausia?

El período menstrual de la mujer se termina con la menopausia. Es posible que algunas mujeres no tengan ningún otro síntoma. Al acercarse la menopausia, es posible que sienta lo siguiente:

- Cambios en su período menstrual, como variaciones en el flujo menstrual o del tiempo entre períodos menstruales.
- Sensaciones repentinas de calor (“fogajes o sofocos”) en la cara, el cuello y el pecho.
- Sudores nocturnos y problemas para conciliar el sueño que le pueden hacer sentirse cansada, estresada o con tensión.
- Cambios vaginales, como sequedad en la vagina y tejido vaginal que se vuelve más delgado, además de dolor al tener relaciones sexuales.
- Pérdida de calcio en los huesos, lo cual puede reducir su estatura y causar fracturas de los huesos (osteoporosis).

¿Quién necesita recibir tratamiento para los síntomas de la menopausia?

- En algunas mujeres, muchos de los síntomas desaparecen con el tiempo sin necesidad de tratamiento.
- Algunas mujeres decidirán hacerse el tratamiento para aliviar los síntomas y prevenir la pérdida de calcio en los huesos. Si usted decide hacerse el tratamiento, se le puede dar estrógeno por sí sólo o estrógeno con progestina si aún tiene el útero o la matriz.

¿Cuáles son los beneficios de usar hormonas para la menopausia?

- El tratamiento con hormonas es el método más eficaz que ha aprobado la FDA para aliviar las sensaciones repentinas de calor, los sudores nocturnos y la sequedad en el tejido vaginal.
- Las hormonas pueden reducir la probabilidad de que se le debiliten y fracturen los huesos (osteoporosis) con facilidad.

¿Cómo ayudan las hormonas con la menopausia?

Disminuyen las sensaciones repentinas de calor (fogajes o sofocos)

Alivian la sequedad del tejido vaginal

Disminuyen la pérdida de calcio en los huesos

¿Quién no debe recibir tratamiento con hormonas para la menopausia?

Las mujeres con las siguientes características

Crean estar embarazadas

Tienen problemas de sangrado vaginal

Padecen de ciertos tipos de cáncer

En el año pasado han sufrido un derrame cerebral o un ataque al corazón

Han tenido coágulos en la sangre

Han tenido enfermedad del hígado



¿Cuáles son los riesgos de usar hormonas?

- En algunas mujeres, el tratamiento con hormonas puede aumentar la posibilidad de tener coágulos en la sangre, ataques al corazón, derrames cerebrales, cáncer de seno y enfermedad de la vesícula biliar. Para la mujer que tiene útero, el estrógeno aumenta la posibilidad de tener cáncer de endometrio (cáncer en el tejido que recubre el útero). El uso adicional de la progestina disminuye tal riesgo.

¿Se debe usar el tratamiento con hormonas para proteger al corazón y evitar derrames cerebrales?

- No. No use el tratamiento con hormonas para prevenir ataques al corazón o derrames cerebrales.

¿Se debe usar el tratamiento con hormonas para evitar la pérdida de la memoria o la enfermedad de Alzheimer?

- No. No use el tratamiento con hormonas para prevenir la pérdida de la memoria o la enfermedad de Alzheimer.

¿Protegen las hormonas contra las arrugas y los efectos de la vejez?

- Los estudios que se han realizado no han mostrado que el tratamiento con hormonas previene las arrugas y los efectos de la vejez.

¿Por cuánto tiempo debo usar hormonas para la menopausia?

- Consulte a su doctor, enfermera o farmacéutico. **Se debe usar la dosis de hormonas más baja y por el plazo más corto que le dé resultado.**

¿Existe alguna diferencia en el método en que se administre las hormonas para la menopausia?

- Los beneficios y riesgos pueden ser los mismos para todos los productos hormonales que se usan para la menopausia, como las pastillas y los parches, además de cremas, ungüentos en forma de gel y anillos vaginales.

¿Son de utilidad los remedios de hierbas y otros productos “naturales” para tratar los síntomas de la menopausia?

- En la actualidad no se sabe si los remedios de hierbas u otros productos “naturales” son útiles o seguros. Se están realizando estudios para conocer cuáles son los beneficios y riesgos de dichos remedios.

¿Qué puedo hacer para mejorar mi salud, ya sea que use hormonas o no?

- Consulte a su doctor, enfermera o farmacéutico y hágase chequeos regulares.
- No fume.
- Aliméntese de forma sana y controle su peso.
- Pregunte si debe tomar calcio y vitamina D; consulte sobre cómo mantener huesos sanos.
- Haga ejercicio.
- Hágase exámenes para la presión, el nivel de colesterol y azúcar en la sangre.
- Hágase exámenes del seno y radiografías del seno (mamografías).

Para más información:

Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer

Departamento de Salud y Recursos Humanos de EE.UU.

www.4woman.gov

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

Institutos Nacionales de la Salud

Departamento de Salud y Recursos Humanos de EE.UU.

www.nih.gov/PHTindex.htm

Administración de Medicinas y Alimentos

Departamento de Salud y Recursos Humanos de EE.UU.

www.fda.gov/womens

www.fda.gov/cder

Agencia de Investigación sobre la Calidad de los
Servicios de Salud

Departamento de Salud y Recursos Humanos de EE.UU.

www.ahrq.gov

Este documento fue creado por la Administración de Medicinas y Alimentos (FDA, *siglas en inglés*) y otras agencias del Departamento de Salud y Recursos Humanos (HHS, *siglas en inglés*). Se le agradece a todas las organizaciones participantes que colaboraron en la reproducción y distribución del mismo.