

## ¡Infórmese!

**El Centro Federal de Información  
para Ciudadanos**  
La Administración de Servicios Generales  
de Los Estados Unidos

[www.pueblo.gsa.gov](http://www.pueblo.gsa.gov)  
1-888-878-3256

Administración de Medicamentos y  
Alimentos (FDA), DHHS  
[www.fda.gov/womens](http://www.fda.gov/womens)  
[www.fda.gov/cder](http://www.fda.gov/cder)

Centro Nacional de Información  
sobre la Salud de la Mujer  
Departamento de Salud y Servicios  
Humanos de los Estados Unidos (DHHS)  
[www.4woman.gov](http://www.4woman.gov)

Institutos Nacionales de la Salud  
(NIH), DHHS  
[www.nih.gov/PHTindex.htm](http://www.nih.gov/PHTindex.htm)

Agencia de Investigación sobre la  
Calidad de los Servicios de Salud, DHHS  
[www.ahrq.gov](http://www.ahrq.gov)

# La menopausia y las hormonas

## ¿Qué podemos creer?

---

Este documento fue elaborado por la Administración de Medicinas y Alimentos (FDA) y otros organismos del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (DHHS). Agradecemos a todas las organizaciones participantes que colaboraron en la reproducción y distribución del mismo.

## Preguntas para hacerle a su doctor, enfermera o farmacéutico

- ¿Me conviene usar hormonas? ¿Por qué?
- ¿Hay otras cosas que puedo usar o hacer?
- ¿Cuáles son las ventajas y desventajas?
- ¿Por cuánto tiempo puedo estar bajo tratamiento de hormonas?
- ¿Cuál es la dosis más baja que me funciona?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios?
- ¿Cómo hago para dejar de usar hormonas?

**Notas:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Consulte cada cuánto debe hacerse revisar para

- presión sanguínea
- salud de los huesos
- cáncer de mama
- cáncer de cuello uterino
- colesterol
- cáncer de colon
- salud dental
- diabetes
- la vista y los oídos
- enfermedad tiroidea

### Pida consejos para

- alimentarse de forma sana y controlar el peso
- aumentar la actividad física
- dejar de fumar
- dormir mejor
- controlar la tensión

### RECUERDE:

*Quando use tratamiento de hormonas para la menopausia,*

- utilice la dosis más baja que dé resultado.
- hágalo por la menor cantidad de tiempo posible.



Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos  
Administración de Medicamentos y Alimentos