

# Vivir Mejor la Tercera Edad

## La menopausia

*Un día frío de otoño, Elena y Susana estaban mirando a sus hijos adolescentes jugar fútbol, cuando de repente Elena se enrojeció y parecía que estaba sudando. Susana le preguntó si se sentía bien. “¡Ah!, es solamente uno de esos calores súbitos”, dijo Elena. “Esto me está pasando ahora varias veces a la semana, y aun durante la noche. Al principio, no sabía qué era lo que me estaba pasando, pero mi doctor me dijo que eran los síntomas de la menopausia”. Susana se sonrió y dijo, “Sí claro, me acuerdo de esos calores súbitos, pero ahora a mí ya se me pasaron”.*

Menopausia, o “el cambio de vida” es diferente para cada mujer. Por ejemplo, los calores súbitos y las dificultades para dormir tal vez le den problemas a su hermana, mientras que usted está gozando de una sensación de libertad y energía. Y, su mejor amiga tal vez no se dé por enterada del todo de algún cambio.



## ¿Qué es la menopausia?

La menopausia es una etapa normal de la vida, así como la pubertad. Es la etapa del último ciclo menstrual, pero los síntomas pueden empezar varios años antes. Algunos de los síntomas de la menopausia pueden durar por meses o permanecer por varios años después. Los cambios en los niveles de estrógeno y progesterona, las cuales son dos hormonas femeninas que se reproducen en los ovarios, podrían generar estos síntomas.

Esta etapa de cambio es conocida como la *transición menopáusica*, pero es también llamada *perimenopausia* por muchas mujeres y sus doctores. Puede empezar varios años antes del último periodo menstrual. La perimenopausia dura por 1 año después del último periodo menstrual. Después de 1 año entero sin ninguna menstruación, usted puede decir que “ha pasado por la menopausia”. La *post menopausia* sigue después de la menopausia y dura por el resto de la vida.

La edad promedio de una mujer que está teniendo su último periodo, la menopausia, es 51. Pero algunas mujeres tienen su último periodo en sus cuarentas, y algunas lo tienen más tarde en sus cincuentas. Fumar puede llevarle a una menopausia temprana, así como también algunos tipos de operaciones. Por ejemplo, la cirugía para remover el útero (llamada histerectomía) hará que paren sus

periodos, y eso es menopausia. Pero, usted probablemente no tenga síntomas de menopausia, como calores súbitos, durante ese tiempo, porque si sus ovarios no han sido removidos, éstos pueden todavía producir hormonas. Al tiempo, cuando sus ovarios empiezan a producir menos estrógeno, los síntomas de la menopausia podrían empezar. Sin embargo, algunas veces los dos ovarios son removidos (una cirugía llamada uforectomía), usualmente junto con el útero. Eso es menopausia también. En este caso, los síntomas de la menopausia pueden empezar inmediatamente, sin importar qué edad tenga, porque su cuerpo ha perdido la fuente principal de producción de estrógeno.

## ¿Cuáles son las señales de la menopausia?

Las mujeres pueden tener diferentes señales o síntomas durante la menopausia. Eso sucede porque el estrógeno es usado por muchas partes de nuestro cuerpo. De manera que, a medida que va teniendo menos estrógeno, usted podría tener varios síntomas. Éstos son los cambios más comunes que usted tal vez pueda notar durante la mediana edad. Algunos podrían ser parte del proceso del envejecimiento en lugar de ser parte de la menopausia.

**Cambio en su periodo.** Esto puede ser lo que usted note primero. Sus periodos

podrían no ser regulares. Éstos podrían ser más cortos o durar más. Tal vez sangre menos o más que lo usual. Éstos son todos cambios normales, pero para asegurarse que no haya ningún problema, consulte con su doctor si:

- ◆ Sus periodos se hacen muy cercanos entre sí
- ◆ Si usted tiene flujo abundante
- ◆ Sangra un poco o mancha entre periodos
- ◆ Los periodos le duran más de una semana

**Calores súbitos.** Muchas mujeres tienen calores súbitos durante la etapa de la menopausia. Éstos podrían estar relacionados a cambios en los niveles de estrógeno. Los calores súbitos podrían durar unos cuantos años después de la menopausia. Un calor súbito es una sensación repentina de calor en la parte superior de todo su cuerpo. Su cara y su cuello podrían enrojarse. Áreas enrojadas podrían aparecer en su pecho, en su espalda y sus brazos, seguidas por sudor fuerte y escalofríos. Los calores súbitos podrían ser muy leves o suficientemente fuertes como para despertarla (llamados sudores nocturnos). La mayoría de los calores súbitos duran de 30 segundos a 10 minutos.

**Problemas con su vagina y vejiga.** Cambios en los niveles de estrógeno pueden causar que su área genital se reseque y adelgace. Esto podría hacer que las

relaciones sexuales resulten incómodas. O, usted podría desarrollar más infecciones vaginales o urinarias. Algunas mujeres encuentran difícil aguantar la orina hasta poder llegar a un baño. Algunas veces hay goteo de orina durante el ejercicio, al estornudar, al toser, al reírse o al correr.

**Sueño.** Alrededor de la mediana edad algunas mujeres empiezan a tener problemas para lograr una buena noche de sueño tranquilo. Tal vez usted no pueda dormirse fácilmente, o se despierta muy temprano. Los sudores nocturnos la pueden despertar. Es posible que le cueste dormirse nuevamente si se despierta durante la noche.

**Sexo.** Es posible que usted note que sus sentimientos acerca del sexo están cambiando. Tal vez está menos interesada. O, tal vez se sienta liberada o más sexy después de la menopausia. Después de cerca de un año entero sin su período, usted ya no podrá quedar embarazada. Pero recuerde, podría estar en riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual (ETS), como la gonorrea o incluso el VIH/SIDA. Usted incrementa el riesgo de una ETS si está teniendo relaciones sexuales con más de una persona o con alguien que está teniendo relaciones sexuales con otras personas. Si es así,

asegúrese de que su pareja usa un condón cada vez que tenga relaciones sexuales.

**Cambios de humor.** Usted podría encontrarse más cambiante o irritable durante el tiempo de la menopausia. Los científicos no saben por qué esto pasa. Es posible que el estrés, cambios en la familia tales como hijos que están creciendo o padres que están envejeciendo, un historial de depresión o sentirse cansada puedan causarle estos cambios de humor.

**Su cuerpo se siente diferente.** Su cintura se puede ensanchar. Usted puede perder masa muscular y ganar grasa. Su piel se podría poner delgada. Tal vez tenga problemas de memoria, y sus articulaciones y músculos podrían sentirse entumecidos y adoloridos.

## ¿Qué debo saber acerca de mi corazón y huesos?

Hay dos problemas comunes que podrían empezar a suceder en la menopausia, y que tal vez usted ni siquiera los note.

**Osteoporosis.** Día tras día su cuerpo está ocupado desechando tejido óseo y reemplazándolo con un tejido óseo nuevo y saludable. El estrógeno le ayuda a controlar la pérdida del tejido óseo, y la pérdida de estrógeno durante el tiempo de la menopausia causa que las mujeres pierdan más tejido óseo que el que recuperan. Al tiempo, los huesos se ponen débiles y se quiebran fácilmente.

Esta condición se llama osteoporosis. Hable con su doctor para ver si usted debería realizarse un examen para verificar la densidad de sus huesos y averiguar si usted está en riesgo. Su doctor también puede sugerirle formas de prevenir o de tratar la osteoporosis.

**Enfermedades cardíacas.** Después de la menopausia, las mujeres están más propensas a sufrir de enfermedades cardíacas. Los cambios en los niveles de estrógeno pueden ser parte de la causa. Pero la causa también puede ser el envejecimiento. Al envejecer, es posible que usted aumente de peso y desarrolle otros problemas, como una presión arterial alta. Esto podría ponerla en un riesgo más alto de sufrir enfermedades cardíacas. Asegúrese de chequearse regularmente la presión arterial y los niveles de triglicéridos, la glucosa, la lipoproteína de baja densidad (LDL, por sus siglas en inglés), la lipoproteína de alta densidad, (HDL, por sus siglas en inglés), y el nivel de colesterol. Hable con su proveedor de salud para averiguar qué puede hacer para proteger su corazón.

## ¿Cómo puedo mantenerme saludable después de la menopausia?

Mantenerse saludable después de la menopausia podría significar hacer algunos cambios en la manera que usted vive.

- ◆ No fume. Si usted usa cualquier tipo de tabaco, pare—nunca es tarde para beneficiarse de dejar de fumar.
- ◆ Mantenga una dieta saludable, baja en grasa, alta en fibra, con suficiente frutas, vegetales y alimentos integrales, así como todas las vitaminas y minerales importantes.
- ◆ Asegúrese que obtiene suficiente calcio y vitamina D en su dieta o con suplementos vitamínicos/minerales.
- ◆ Aprenda cuál es su peso ideal, y trate de mantener ese peso.
- ◆ Haga ejercicios de resistencia al propio peso, como caminar, trotar o bailar, por lo menos tres veces cada semana para tener huesos saludables. Pero trate de estar físicamente activa de otras formas para su buena salud general.

Otras cosas que debe recordar:

- ◆ Tome medicinas si su doctor se las receta, especialmente medicinas para problemas de salud que usted no puede ver o sentir—por ejemplo, presión arterial alta, colesterol alto u osteoporosis.
- ◆ Use un lubricante vaginal a base de agua (*no* vaselina) o una crema o pastilla vaginal de estrógeno para ayudarla con las molestias vaginales.

- ◆ Hágase exámenes pélvicos o de los senos, el examen de Papanicolau o prueba de Pap y mamografías regularmente. También debe hacerse exámenes para detectar el cáncer en el colon y en el recto, y el cáncer en la piel. Contacte a su doctor inmediatamente si usted encuentra un abultamiento en sus senos o un lunar que haya cambiado.

El Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento (NIA por sus siglas en inglés) tiene publicaciones sobre muchos de estos temas. Vea *Para más información* para aprender cómo obtener sus copias gratis.

La menopausia no es una enfermedad que tenga que ser tratada. Pero usted tal vez necesite ayuda si ciertos síntomas, como los calores súbitos, le molestan. Éstas son unas ideas que han ayudado a algunas mujeres:

- ◆ Trate de notar cuándo le suceden los calores súbitos—hacer apuntes en un diario le puede ayudar. Es posible que usted pueda usar esa información para averiguar qué es lo que provoca sus calores súbitos y entonces tratar de evitarlo.
- ◆ Cuando empiece a sentir un calor súbito, trate de ir a un lugar fresco.
- ◆ Si los sudores nocturnos la despiertan, duerma en un cuarto fresco o use un ventilador.

- ◆ Vístase usando prendas en capas que pueda quitarse si usted llega a sentir mucho calor.
- ◆ Use sábanas y vestimenta que dejen que su piel “respire”.
- ◆ Tome una bebida fría (agua o jugo) cuando le empieza un calor súbito.

Usted también puede hablar con su doctor acerca de si hay medicinas para controlar los calores súbitos. Algunas drogas que están aprobadas para otros usos, por ejemplo, algunos antidepresivos, parecen ayudar a algunas mujeres.

## ¿Qué hacer en cuanto a esas hormonas perdidas?

Hoy en día se escucha mucho acerca de si se debiera usar hormonas para aliviar algunos de los síntomas de la menopausia. Es difícil saber qué hacer, aunque hay cierta información que le puede ayudar.

Durante la perimenopausia, algunos doctores sugieren tomar píldoras anti-conceptivas para ayudarle con los periodos muy fuertes, frecuentes o impredecibles. Estas pastillas también pueden ayudarle con síntomas tales como los calores súbitos, además de prevenirle un embarazo.

Si ciertos síntomas, tales como los calores súbitos, los sudores nocturnos o la resequedad vaginal, le están molestando, es posible que su doctor le sugiera tomar estrógeno (así como también

progestágeno, si usted todavía tiene el útero). Esto es conocido como terapia de reemplazo hormonal (TRH). Algunas personas todavía la llaman terapia hormonal reconstitutiva (THR). Tomar estas hormonas probablemente le ayudará con los síntomas de la menopausia y también puede prevenir la pérdida de materia ósea que ocurre durante la menopausia.

La terapia de reemplazo hormonal tiene sus riesgos. Es por eso que la Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) sugiere que las mujeres que quieran probar la TRH para controlar sus calores súbitos o resequedad vaginal, usen la dosis más baja que les funcione por el más corto tiempo que la necesiten. Sus síntomas podrían regresar cuando deje de tomar las hormonas.

En estos momentos, todavía hay mucho que aprender acerca de tomar hormonas. Consulte la sección *Para más información* para averiguar cómo obtener una copia gratis de la hoja informativa llamada *La Menopausia y las Hormonas* del NIA en colaboración con la FDA. Esta hoja contiene la más reciente información de la terapia de reemplazo hormonal.

## ¿Pueden ayudar los fitoestrógenos?

Los fitoestrógenos son sustancias parecidas al estrógeno que se encuentran

en algunos cereales, vegetales, legumbres (incluyendo la soya) y hierbas. Es posible que funcionen en el cuerpo como un tipo débil de estrógeno. Los investigadores están tratando de descubrir si los fitoestrógenos alivian algunos síntomas de la menopausia y si el uso de éstos conlleva algún riesgo. Asegúrese de decirle a su doctor si usted ha decidido comer más comidas que contengan fitoestrógenos o probar el uso de un suplemento de hierbas. Cualquier comida o producto sin receta médica que usted use por sus efectos médicos, podría cambiar el funcionamiento de las medicinas recetadas o causar una sobre dosis.

## ¿Cómo puedo decidir qué debo hacer?

Si usted está teniendo síntomas molestos, hable con su proveedor de servicios médicos para ayudarle a decidir cómo manejar mejor la menopausia. Usted puede consultar con un ginecólogo, un geriatra, un médico general o un médico internista. Asegúrese que su doctor conoce su historial médico y el historial médico familiar. Estos historiales deben incluir información relacionada a su riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas, osteoporosis y cáncer del seno.

Puede ser beneficioso saber que su decisión nunca es una decisión final. Usted puede y debe verificar todo con

su doctor durante su chequeo anual. Sus necesidades personales pueden cambiar con el tiempo, así como también puede cambiar lo que conocemos acerca de la menopausia.

## Para más información

Éstas son algunas de las fuentes de información:

**American College of Obstetricians and Gynecologists**  
(Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos)  
409 12th Street, SW  
Box 96920  
Washington, DC 20090  
202-638-5577  
[www.acog.org/goto/espanol](http://www.acog.org/goto/espanol)

**National Institutes of Health Menopausal Hormone Therapy Information**  
(Institutos Nacionales de la Salud)  
(Información sobre la terapia hormonal para la menopausia)  
[www.salud.nih.gov](http://www.salud.nih.gov)

**National Library of Medicine MedlinePlus**  
(Biblioteca Nacional de Medicina MedlinePlus)  
Haga una búsqueda sobre “menopausia”.  
[www.medlineplus.gov/spanish](http://www.medlineplus.gov/spanish)

## North American Menopause Society (Sociedad Norteamericana de la Menopausia)

Box 94527  
Cleveland, OH 44101  
440-442-7550  
[www.menopause.org/spanish.aspx](http://www.menopause.org/spanish.aspx)

Para más información sobre la salud y el envejecimiento, comuníquese con:

**National Institute on Aging Information Center**  
(Centro de Información del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento)  
P.O. Box 8057  
Gaithersburg, MD 20898-8057  
1-800-222-2225 (Línea gratis)  
1-800-222-4225 (TTY/Línea gratis)  
[www.nia.nih.gov/Espanol](http://www.nia.nih.gov/Espanol)

Nuestro sitio de Internet tiene información sobre una gran variedad de temas de salud. En este sitio usted también puede ordenar publicaciones y suscribirse para recibir comunicados electrónicos.



### National Institute on Aging

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento  
Institutos Nacionales de la Salud  
Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos

Abril 2008

