

La menopausia y las hormonas

¿Qué es la menopausia?

La menopausia es un cambio normal en la vida de la mujer por el cual deja de tener su período menstrual. Por eso algunas personas llaman a la menopausia “el cambio” o “edad crítica”. Durante la menopausia, el cuerpo de la mujer produce cada vez menos cantidad de las hormonas llamadas estrógeno y progesterona. Esto suele ocurrir entre los 45 y 55 años de edad. La menopausia se produce cuando la mujer no tiene su período menstrual por 12 meses seguidos.

¿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 (TRH). Un nivel más bajo de hormonas durante la menopausia puede causar sensación repentina de calor (sofoco o “los calores”), sequedad en el tejido vaginal y huesos quebradizos. Para aliviar estos problemas, es común que se recete a las mujeres estrógeno o estrógeno con progestágeno (otra hormona sintética). Al igual que con otros medicamentos, el tratamiento con hormonas tiene riesgos y beneficios. Consulte a su doctor, enfermera o farmacéutico acerca del uso de hormonas. **Si decide utilizar hormonas, use la dosis más baja que dé resultado. Hágalo por la menor cantidad de tiempo posible.**

¿Cuáles son los síntomas de la menopausia?

Con la menopausia cesa el período menstrual de la mujer. 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 el intervalo entre los períodos menstruales.
- Sensaciones repentinas de calor (sofocos o calores) en la cara, el cuello y el pecho.
- Sudores nocturnos y problemas para conciliar el sueño que pueden causar cansancio, tensión o nerviosismo.
- Cambios vaginales, como sequedad en la vagina y tejido vaginal que se vuelve más delgado, además de dolor durante las relaciones sexuales.
- Pérdida de calcio en los huesos, que 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 progestágeno (en el caso de mujeres con 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 (sofocos o calores), los sudores nocturnos y la sequedad en el tejido vaginal.
- Las hormonas pueden reducir la probabilidad de que los huesos se debiliten y fracturen con facilidad (osteoporosis).

¿Cómo ayudan las hormonas con la menopausia?

Reducen la sensación repentina de calor (sofocos o calores).

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 que:

creen que podrían estar embarazadas

tienen problemas de sangrado vaginal

padecieron ciertos tipos de cáncer

sufrieron un derrame cerebral o un ataque al corazón

tuvieron coágulos en la sangre

tuvieron 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 mama y enfermedad de la vesícula biliar. Para la mujer con útero, el estrógeno aumenta la posibilidad de tener cáncer de endometrio (cáncer en el tejido que recubre el útero). El uso de progestágeno disminuye este riesgo.

¿Se debe usar estrógeno para evitar la fragilidad en los huesos?

- Podría usarse, pero también hay otros medicamentos y cosas que se pueden hacer para cuidar los huesos.

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

- No. El tratamiento con hormonas no debe usarse 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. El tratamiento con hormonas no debe usarse para prevenir la pérdida de la memoria o la enfermedad de Alzheimer.

¿Protegen las hormonas contra las arrugas y los efectos de la vejez? ¿Aumentan el deseo sexual?

- Los estudios no demuestran que el tratamiento con hormonas prevenga las arrugas ni los efectos de la vejez, ni que aumenten el deseo sexual.

¿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 por el plazo más corto que le dé resultado. Cada 3 a 6 meses, verifique si todavía las sigue necesitando.**

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

- Las ventajas y desventajas pueden ser iguales a las de otros productos hormonales que se usan para la menopausia, como las pastillas y los parches, además de cremas, geles y anillos vaginales.

¿Sirven los remedios hechos con 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 las ventajas y desventajas de los mismos.

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

- Manténgase activa y haga más ejercicio.
- No fume.
- Aliméntese de forma sana y controle su peso.
- Consulte al doctor, enfermera o farmacéutico y hágase revisiones médicas de forma habitual.
 - o Consulte sobre la salud de sus huesos; pregunte si debe tomar calcio y vitamina D.
 - o Hágase controlar la presión, y el nivel de colesterol y azúcar en la sangre.
 - o Hágase exámenes del seno y mamografías

¡Infórmese!

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

www.pueblo.gsa.gov
1-888-878-3256

Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA), DHHS
www.fda.gov/womens
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

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

Agencia de Investigación sobre la
Calidad de los Servicios de Salud, DHHS
www.ahrq.gov

Este documento fue elaborado por la Administración de Medicamentos 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.