

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” 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 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 médico, 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 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, lo 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
- Padedieron de 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 tal riesgo.

¿Se debe usar estrógeno para evitar la fragilidad de 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 aumente el deseo sexual.

¿Por cuánto tiempo debo usar hormonas para la menopausia?

- Consulte a su médico, 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.**

¿Serán diferentes los riesgos y las ventajas de la terapia hormonal dependiendo del producto que utilice?

- Los riesgos y las ventajas de los productos de hormonas que se utilizan para la menopausia pueden ser los mismos, aunque sean píldoras, parches, cremas vaginales, pomadas en forma de gel, anillos vaginales, o los “compuestos de hormonas”, que un farmacéutico combina según las instrucciones de un médico.

¿Son más seguras o más eficaces que otras formas de terapia hormonal para la menopausia las llamadas “hormonas bioidénticas”?

- La FDA no tiene pruebas de que las “hormonas bioidénticas” sean más seguras o más eficaces que otros productos de hormonas. La FDA considera que las ventajas y los riesgos probablemente sean iguales.

¿Es la hormona estriol una “forma más segura de estrógeno”?

- La FDA no ha aprobado ningún medicamento que contenga estriol. La FDA no tiene pruebas de que la hormona estriol sea segura y eficaz.

¿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 riesgos de los mismos.

¡Infórmese!

Administración de Alimentos y Medicamentos Oficina de Salud de la Mujer (OWH)

www.fda.gov/womens

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

www.pueblo.gsa.gov

Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer

www.4woman.gov

Institutos Nacionales de la Salud

www.nih.gov/PHTindex.htm

Agencia de Investigación sobre la Calidad de los Servicios de Salud

www.ahrq.gov/ppip/healthywom.htm

Este documento fue elaborado por la Administración de Alimentos y Medicamentos (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.