



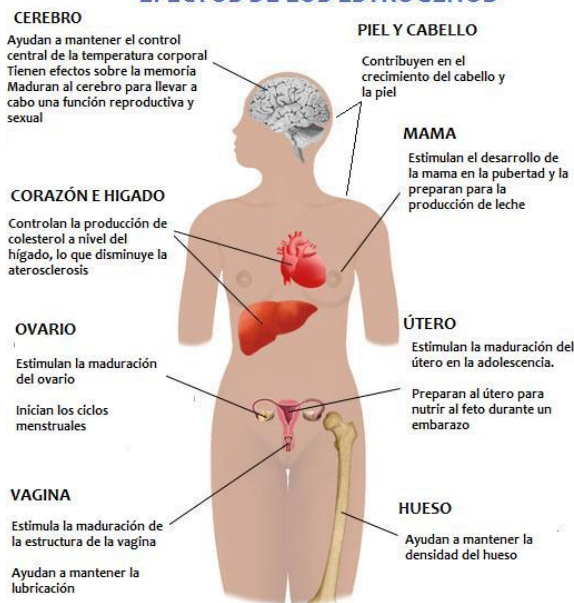
# MENOPAUSIA

## ¿Qué es la menopausia?

La menopausia es un proceso normal en la vida de las mujeres, en la que existen varios cambios hormonales que culminan con la desaparición de la menstruación.

El proceso normal de envejecimiento altera la función de los ovarios y disminuye la producción de estrógenos. Los estrógenos se encargan de varias funciones en el cuerpo, las cuales se ven afectadas por la menopausia.

### EFFECTOS DE LOS ESTRÓGENOS



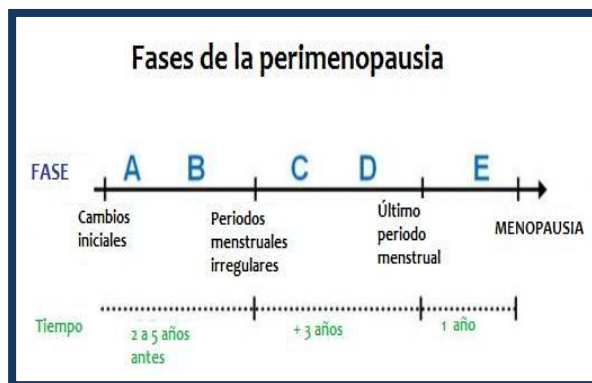
## ¿A qué edad sucede la menopausia?

La menopausia se presenta generalmente entre los 45 y 55 años de edad. En México se calcula que en promedio se presenta entre los 48 y 50 años de edad. Si los síntomas se presentan antes de los 40 años de edad, se considera que se trata de una falla ovárica prematura y se deben buscar otras causas.

## ¿Cuándo se considera que una mujer ha llegado a la menopausia?

Se requiere que pasen 12 meses sin que se presente un periodo menstrual para considerar que se ha establecido la menopausia de manera definitiva.

Varios años antes, las mujeres suelen tener alteraciones menstruales y otros síntomas sin que se cumpla el criterio formal de los 12 meses sin menstruación. A este periodo se le llama "perimenopausia" y en algunos casos empieza desde los 35 o 40 años de edad.



## ¿Cuáles son los síntomas de la menopausia?

- ♀ Periodos menstruales alterados: cambia la frecuencia de los ciclos y los días de duración. Se hacen cada vez más escasos.
- ♀ Sensación de calor: llamados también bochornos. Generalmente duran entre 10 y 30 minutos y pueden presentarse varias veces al día o algunas veces por semana. La sensación es más intensa en cara, cuello o pecho y pueden acompañarse de sudoración.



- ♀ Insomnio y bochornos nocturnos que pueden causar ansiedad, tensión e irritabilidad.
- ♀ Disminución del apetito sexual.
- ♀ Resequedad vaginal que puede originar dolor al tener relaciones sexuales y predisposición a infecciones vaginales.
- ♀ Pérdida del tono muscular y la fuerza de los ligamentos que sostienen estructuras como la vejiga y el útero. Esto favorece la incontinencia urinaria, infecciones y otras alteraciones.
- ♀ Piel seca, arrugas y caída de cabello.
- ♀ Cambios psicológicos: alteraciones de la memoria, irritabilidad, depresión.
- ♀ Osteoporosis asociada a fracturas y disminución de la estatura.



# MENOPAUSIA

♀ Otras alteraciones menos frecuentes son: hormigueo de manos y pies, debilidad muscular o dolor importante en las articulaciones, náusea, vómito, fatiga.

## ¿Cómo se diagnostica la menopausia?

En muchas ocasiones el diagnóstico se hace de manera retrospectiva, cuando se ha cumplido ya un año sin menstruar.

La presencia de los síntomas es suficiente para considerar que una mujer se encuentra en la perimenopausia o menopausia y pocas veces se requiere de estudios adicionales para corroborar el diagnóstico. El perfil hormonal puede ser de utilidad en algunos casos:

Hormona	Antes de la menopausia	Menopausia
FSH (mU/ml)	1-30	40-250
LH (mU/ml)	1-27	30-105
Estradiol (pg/ml)	50-500	5-25
Testosterona (ng/ml)	0.3-0.8	0.1-0.5
Estrona (pg/ml)	30-300	20-60

Aunque no es necesario tener un perfil hormonal para diagnosticar la menopausia, si pueden ser necesarios otros estudios para determinar si hay otras alteraciones asociadas a la menopausia, como osteoporosis o elevaciones de los niveles de colesterol.

## ¿Cuál es el tratamiento de la menopausia?

Ya que se trata de un proceso normal y no de una enfermedad, no se recomienda que todas las mujeres reciban tratamiento. La mayoría puede tolerar los síntomas sin problemas y éstos desaparecen con el tiempo.

Sin embargo, algunas mujeres pueden tener muchas molestias, toleran poco los síntomas o tienen alguna otra enfermedad o complicación que requiere de un tratamiento.

En estos casos se pueden emplear estrógenos a dosis bajas para disminuir los síntomas. A estos tratamientos se les llama "Terapia de reemplazo hormonal" (*Ver folleto correspondiente a este tema*) y pueden mejorar muchos de los síntomas.



Desafortunadamente, no todas las pacientes pueden tomar estos tratamientos ya que tienen riesgos y efectos secundarios. Solo deben ser indicados por un médico después de haber examinado a la paciente.

Los medicamentos naturistas y otros tratamientos también suelen contener estrógenos, por lo que no es recomendable iniciarlos sin la supervisión de un médico.

Se recomienda que el tratamiento hormonal dure el menor tiempo posible y en general se indica por un promedio de 2 a 5 años.

Algunas otras alteraciones pueden requerir un tratamiento adicional, como la elevación del colesterol, la depresión severa o la osteoporosis, por lo que su médico debe mantenerla en vigilancia.

La menopausia es un proceso que puede llegar a ser molesto, sin embargo recuerde que es un evento normal. Si usted conoce su cuerpo y sabe que esperar, la transición será mucho más fácil. Acuda a su médico regularmente y siga las indicaciones, esto mejorará su calidad de vida.

## BIBLIOGRAFÍA Y ACCESOS PARA PACIENTES

- Uriza-Gutierrez G, Alwers-Cock R, Guerra-Ardila OE, et al. Guías de práctica clínica basadas en evidencia: Menopausia. Asociación Colombiana de Facultades de Medicina. [www.bago.com/Bolivia/html/doc\\_pdf/menopausia.pdf](http://www.bago.com/Bolivia/html/doc_pdf/menopausia.pdf)
- Silva-Solovera S. Menopausia: Revisión. Complejo Hospitalario Dr. Sótero del Río. 2006. <http://www.cedip.cl/documentos/archivos/39.pdf>
- Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Administración de Medicamentos y Alimentos. La menopausia y las hormonas. [www.fda.gov/womens/menopause/pdfFiles/FSspan.pdf](http://www.fda.gov/womens/menopause/pdfFiles/FSspan.pdf)
- Grupo de trabajo de menopausia y postmenopausia. Guía de práctica clínica. Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia, Asociación Española para el Estudio de la Menopausia, Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria y Centro Cochrane Iberoamericano. [www.cochrane.es/files/GPC-menopausia-definitiva.pdf](http://www.cochrane.es/files/GPC-menopausia-definitiva.pdf)
- Bassol-Mayagoitia S. La edad de la menopausia en México. Rev Endocrinol Nutr, 2006;14(3):133-136.
- Canto- De Cetina T. Los síntomas en la menopausia. Rev Endocrinol Nutr, 2006;14(3):141-148.