



**Se debe usar el tratamiento con hormonas para evitar la pérdida de la memoria o la enfermedad de Alzheimer?**

No. No use el tratamiento con hormonas para prevenir la pérdida de la memoria o la enfermedad de Alzheimer. No existen suficientes investigaciones que demuestren el valor de la Terapia Hormonal para protección contra la demencia senil. Hay grupos de mujeres que pueden tener un mayor riesgo, sobre todo cuando han tenido familiares con enfermedad de Alzheimer. Este grupo de mujeres amerita una frecuente valoración y la aplicación de otras medidas.

**¿Protegen las hormonas contra las arrugas y los efectos de la vejez?**

Los estudios disponibles no han demostrado que el tratamiento con Terapia Hormonal, prevenga las arrugas y los efectos de la vejez. El envejecimiento es un hecho biológico de todos los tejidos. La terapia Hormonal no puede ser vista como la píldora de la eterna juventud. Es imprescindible vivir numerosos años para envejecer. Evitar envejecer llevaría implícito no vivir esos numerosos años.

**¿Por cuánto tiempo se deben usar hormonas para la menopausia?**

Cada persona individualmente debe ser evaluada por el médico, precisándose muy bien las razones por la cual se administra. Es imprescindible que cada año se realice una nueva evaluación para definir si todavía existen suficientes razones para seguir administrándolas. La mujer no debiese suspender por su cuenta la Terapia Hormonal, tal vez tenga situaciones que se pueden manejar o mejorar con ayuda de las hormonas. En estos casos la suspensión puede disminuir su calidad de vida.

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



Si bien las posiciones son controversiales, mientras nuevos estudios son publicados y pese a que diferentes marcas tengan componentes hormonales diferentes aunque similares, se señala que los beneficios y los riesgos pueden

ser los mismos para todos los productos hormonales que se usan para la menopausia, como las pastillas, los parches, las cremas y óvulos vaginales, los inyectables y los geles dermatológicos.



**¿Son de utilidad y seguros los remedios de hierbas y otros productos "naturales" para tratar los síntomas de la menopausia?**

En la actualidad esto no se sabe. Se están realizando estudios para conocer cuales son sus beneficios y riesgos. Estudios han señalado la presencia de estrógenos en algunos alimentos como la soya, son los denominados Fitoestrógenos, pero hasta la presente no se ha señalado que de veras sean eficaces para el manejo de los síntomas de la menopausia.

**¿Qué debe hacer la mujer en la menopausia para mejorar la salud, sea que use o no use Terapia Hormonal?**

(1) Acudir por lo menos una vez al año a consulta con su médico, quien determinará los riesgos de enfermedad cardiovascular, los riesgos de cáncer de seno y genital, así como los riesgos de osteoporosis. (2) No fumar. (3) Utilizar una alimentación sana, balanceada baja en grasas, sal y carbohidratos, rica en frutas y vegetales. (4) Controlar periódicamente su peso y prevenir la obesidad. (5) Tener en cuenta y preguntar si debe tomar calcio y vitamina D. (6) Hacer de forma rutinaria ejercicio. (7) Hacer una citología cervicovaginal cada seis meses. (8) Aprender y realizar mensualmente el auto examen de la mama. (8) Realizar una mamografía anual. (9) Control frecuente de los niveles de colesterol, triglicéridos y azúcar en la sangre. (10) Seguir ejerciendo su sexualidad y su feminidad. (11) Seguir siendo activa y productiva para su entorno familiar y social. (12) Comprender los cambios relacionados con la menopausia y compartir las opiniones con su compañero, quien debe estar comprometido y ser un oportuno estimulador y facilitador de los cuidados de la salud que debe ejercer la mujer.

La mujer en edad de Menopausia tiene derecho a una atención integral en salud, que le permita conservar una madurez sana y que le posibilite llegar con buena calidad de vida a la época de adulto mayor. En el marco de esa atención integral de la mujer en menopausia, la Terapia Hormonal es importante pero no única; existen otras estrategias de cuidados en la salud de la mujer que hemos considerado y que son muy importantes.

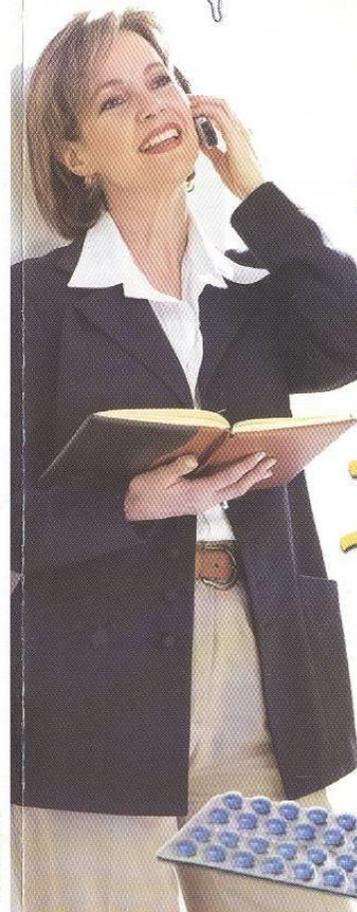
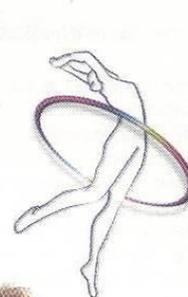
**Wyeth**

Consulte a su médico



Cód. 90039

**Menopausia y Terapia Hormonal**



**Menopausia  
Terapia Hormonal**



## ■ ¿Qué es la menopausia?

La menopausia es un evento normal en la vida de la mujer, definido como la finalización de sus reglas o periodos menstruales. Durante la menopausia, el cuerpo de la mujer produce cada vez menos cantidades de las hormonas llamadas estrógeno y progesterona. La menopausia ocurre comúnmente entre las edades de 49 a 51 años, siendo el promedio para la mujer latinoamericana los 50 años de edad. Cuando la mujer deja de tener el período menstrual durante más de seis meses seguidos, le ha llegado la menopausia.

## ■ ¿Qué es el tratamiento con hormonas para la menopausia?

Al tratamiento con hormonas para la menopausia también se le conoce como Terapia Hormonal. Durante la menopausia se produce una cantidad menor de hormonas, lo cual puede llevar a la presencia de calores repentinos u oleadas de calor, sudoración, sequedad vaginal, dolor al momento del coito y al desarrollo de fragilidad en los huesos con el riesgo de fracturas (osteoporosis). Para mejorar o aliviar estos problemas es común que se receten hormonas. Como sucede con todos los medicamentos, el tratamiento con hormonas va a conllevar la presencia de beneficios, riesgos y efectos secundarios. Cuando la mujer presenta las manifestaciones anteriores debe consultar con su médico. El profesional realizará una evaluación para tener un diagnóstico preciso. De ser la Terapia Hormonal una de las



estrategias a utilizar, de seguro que el médico valorará los beneficios y los riesgos. Si la mujer decide usar hormonas, el médico recomendará que use la dosis más baja y que la tome por el plazo más corto que le dé resultados, generalmente mientras los síntomas persistan. Cada año es imprescindible reevaluar y discutir los beneficios y los riesgos. Como muchos otros medicamentos, la Terapia Hormonal

no debe ser automedicada. Como sucede con todos los otros medicamentos, sólo el médico presentará sugerencias o medidas para enfrentar los efectos secundarios. Para seleccionar la vía por la cual se administra la Terapia Hormonal, sean tabletas, parches, óvulos, cremas vaginales, inyectables o geles dermatológicos, se tendrán en consideración los antecedentes médicos de interés así como las preferencias de la mujer.

## ■ Terapia Hormonal: Dosis más baja por el tiempo necesario

### ¿Cuáles son los síntomas de la menopausia?

Es posible que algunas mujeres no tengan ningún síntoma. Al acercarse a la menopausia, es posible que algunas sientan lo siguiente: (1) Cambios en su período menstrual, con variaciones en la cantidad o en la regularidad. Son muy frecuentes en esta edad los desarreglos menstruales con la presencia incluso de sangrados abundantes y duraderos. Ante dichos cambios menstruales la mujer debe acudir a consulta médica. (2) Sensaciones repentinas de calor ("fogajés o sofocos u oleadas") en la cara, el cuello y el pecho. Sudores nocturnos y problemas para conciliar el sueño que le pueden hacer sentirse cansada, estresada o con tensión. (3) Cambios vaginales, como sequedad en la vagina con menor lubricación para el coito. Simultáneamente el tejido vaginal se vuelve más delgado, por lo cual puede la mujer experimentar dificultad y dolor al tener relaciones sexuales. En ciertos casos puede presentarse salida espontánea de la orina. (4) Después de la menopausia se produce una pérdida de la elasticidad de la piel y las uñas se hacen quebradizas. (5) Pérdida de calcio en los huesos, enfermedad denominada Osteoporosis, la cual puede reducir la estatura de la mujer y causar incremento en el riesgo de fracturas óseas lo cual puede conllevar a incapacidad o invalidez e incluso ser causantes de complicaciones graves que pueden llevar a la muerte.

### ■ ¿Quién necesita recibir tratamiento para los síntomas de la menopausia?

En algunas mujeres muchos de los síntomas desaparecen con el tiempo sin necesidad de utilizar tratamiento. En muchas mujeres los síntomas suelen ser tan severos que afectan de una u otra medida las actividades diarias; ellas necesitan Terapia Hormonal. La opinión de la mujer también es importante y ella debe tener suficiente información para decidir si debe hacerse el tratamiento para aliviar los síntomas y prevenir la pérdida de calcio en los huesos.

### ¿Cuáles son los beneficios de usar hormonas para la menopausia?

El tratamiento con Terapia Hormonal es el método más eficaz para aliviar y quitar las oleadas de calor, los sudores nocturnos y la sequedad en el tejido vaginal, que se relacionan con el cese definitivo de las menstruaciones. A su vez las hormonas también pueden reducir la probabilidad de debilitamiento y fractura de los huesos.

### ¿Cuáles son los riesgos de usar hormonas?

En muchas ocasiones los riesgos para algunas enfermedades que se presentan en la mujer de edad mayor, pueden relacionarse con condicionantes genéticos, siendo factores que a la presente no se pueden modificar. Cuando una mujer tiene entre sus antecedentes familiares la presencia de cáncer de seno, ya tiene un riesgo elevado utilice o no utilice Terapia Hormonal. También existen riesgos modificables y ellos guardan relación con los hábitos y los estilos de vida. A su vez en algunas mujeres, el tratamiento con hormonas puede aumentar la posibilidad de tener coágulos en la sangre, ataques al corazón, derrame cerebral, cáncer de seno y enfermedad de la vesícula biliar. La mujer debe ser valorada correctamente para definirle los riesgos para cada una de estas adversidades. Tener un riesgo no significa que la enfermedad se presente siempre.

### ¿Se debe usar la Terapia Hormonal para proteger al corazón y evitar derrames cerebrales?

No. No se deben usar las hormonas para prevenir ataques al corazón o derrame cerebral. Después de la Menopausia las enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos se incrementan. Dentro de las acciones de atención en salud a la mujer en menopausia, ocupa sitio importante la protección del corazón y evitar el derrame cerebral. Para ello el médico debe recomendar y motivar la aplicación de medidas importantes, donde el centro es la promoción de estilos de vida saludable, que involucran: (1) Dieta adecuada. (2) Ejercicio rutinario. (3) Escaso consumo de alcohol. (4) Evitar el hábito del cigarrillo. (5) Control periódico de las grasas y del azúcar de la sangre. (6) Control del peso y prevención de la obesidad. (7) Toma frecuente de la tensión arterial (8) Visita periódica al médico. En algunas situaciones se ameritan como complemento al mismo fin, la administración de medicamentos, pero nunca serán las hormonas.