

# Algunas opciones terapéuticas en la menopausia

Adaptado para Revista *Galenus*;

información del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (NIA)  
del Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS)

La menopausia es parte normal del envejecimiento y una etapa por la que atraviesan todas las mujeres. Por lo general, no requiere tratamiento; sin embargo, algunos de sus síntomas se pueden aliviar o eliminar con él. También el riesgo de trastornos asociados (osteoporosis o problemas cardíacos) puede disminuir con el tratamiento.

La terapia de reemplazo hormonal (HRT) con estrógeno y, a veces, progesterona para síntomas generales de la menopausia ya no se hace “de rutina”, pues varios estudios mostraron que puede aumentar algunos riesgos (cáncer de mama, ataques cardíacos o cerebrovasculares y coágulos sanguíneos)<sup>1</sup>. Así, se debe evaluar en cada caso los beneficios y riesgos de lo que hoy se llama “terapia hormonal para la menopausia” (MHT)<sup>2</sup>. Según el NIA, son candidatas para MHT las mujeres con bajo riesgo de tener accidentes cerebrovasculares y cardíacos, coágulos sanguíneos y cáncer de mama, y las que recién entraron en la menopausia. La MHT se puede dar con un plan individualizado para cada mujer, según la edad en la que entre en la menopausia, teniendo presentes los efectos secundarios como sangrado, sensación de plenitud estomacal, sensibilidad en las mamas, dolor de cabeza, cambios de humor y náuseas<sup>3</sup>.

Una disminución de estrógenos puede asociarse a cambios en los niveles de colesterol y mayor riesgo de tener enfermedades cardíacas. En hipertensas, diabéticas o mujeres con sobrepeso, se debe regular la dieta o los medicamentos para reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y cerebrovasculares.

## Para osteoporosis y pérdida de masa ósea

Como la pérdida de masa ósea aumenta en los dos primeros años de la menopausia, se puede indicar una densitometría ósea (DEXA). Si hay osteoporosis o riesgo aumentado de tenerla, se podrían sugerir cambios de estilo de vida y/o algunos fármacos o vitaminas.

Es muy importante un estilo de vida saludable<sup>3</sup>:

- Dieta sana, baja en grasas, con frutas y verduras;
- Calcio, 1200 mg diario y 800-1.000 IU de Vit D3;

- Evitar más de un trago alcohólico por día;
- No fumar; evitar el consumo de cafeína;
- Alcanzar y mantener un peso saludable; y
- Hacer ejercicio diario (con ejercicios de peso).

## Para los sofocos y los sudores nocturnos

Hay medicamentos de venta bajo receta para aliviar los sofocos y los sudores nocturnos:

- Clonidina (medicamento para la presión arterial);
- Gabapentina (medicamento para convulsiones); y
- Terapia hormonal para la menopausia (MHT).

Prácticas diarias que ayudan a aliviar estos síntomas:

- Dormir en una habitación fresca con ropa liviana;
- Tener un ventilador en la habitación;
- Tomar agua o jugos, evitar fumar, café y alcohol; y
- Respirar lenta y profundamente varias veces.

## Periodos irregulares o falta de periodos


Estos son comunes en la perimenopausia. Si son muy abundantes o cercanos, puede requerirse regulación:

- Con dosis baja de píldoras anticonceptivas; o
- Con terapia hormonal para la menopausia (MHT).

## Tratamiento de la sequedad vaginal

- Lubricante (acuoso, sin derivados de petróleo); y
- Terapia hormonal para la menopausia (MHT).

## Para los problemas para dormir

- Actividad física regular, mejor durante el día;
- Acostarse y levantarse a la misma hora;
- Antes de dormir desestresarse y relajarse (baño);
- Evitar el alcohol y comer mucho en las noches;
- Evitar la cafeína después de la mañana; y
- Evitar los líquidos antes de acostarse. 

## Literatura

- Medline Plus. (2010). *Aging changes in the female reproductive system*. [www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/004016.htm](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/004016.htm).
- Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (NIA) (2011). *Menopause: Time for a change*. [www.nia.nih.gov/health/publication/menopause-time-change/what-can-you-do-hot-flashes-and-other-menopausal-symptoms](http://www.nia.nih.gov/health/publication/menopause-time-change/what-can-you-do-hot-flashes-and-other-menopausal-symptoms).