

# The Jean Hailes *Foundation* for women's health

## Cómo comprender la menopausia y la segunda edad

### ¿Qué es la menopausia?

La menopausia es el último período menstrual y es una parte natural de la vida de la mujer. Significa el final de los años reproductivos de la mujer, así como el primer período menstrual significa el comienzo. La mayoría de las mujeres alcanzan la menopausia entre los 45 y los 55 años de edad.

Los síntomas de la menopausia pueden desarrollarse gradualmente sobre un período de 2 a 6 años antes de la última menstruación. Este período de tiempo se conoce por perimenopausia – desde cuando los períodos empiezan a ser irregulares hasta pasado un año después del último período.

### ¿Sufren todas las mujeres síntomas de menopausia?

- El 20% de las mujeres no sufre ningún síntoma
- El 60% sufre síntomas livianos
- El 20% sufre síntomas severos

### ¿Qué es la menopausia prematura?

La menopausia antes de los 40 años se conoce por "menopausia prematura". Puede ocurrir:

- Naturalmente cuando los ovarios cesan de funcionar
- Quirúrgicamente cuando se extirpan los ovarios a la mujer
- Químicamente al recibir quimioterapia o radioterapia debido al tratamiento del cáncer

Las mujeres que tienen una menopausia temprana corren un mayor riesgo de sufrir osteoporosis y enfermedades del corazón debido a los efectos a largo plazo causados por los bajos niveles de estrógeno. Si usted cree que está entrando en una menopausia temprana, es muy importante que consulte con el doctor.

### ¿Qué cambios sufre el cuerpo durante la menopausia?

Al acercarnos a la menopausia, disminuye la producción de hormonas (por ejemplo el estrógeno) por los ovarios. Durante este tiempo los niveles de hormonas cambian más y estos cambios pueden notarse en el ciclo menstrual (período).

- Los períodos pueden ser más largos, cortos o irregulares
- Las descargas de sangre pueden ser más livianas
- Las descargas pueden ser más impredecibles y fuertes (consulte con el doctor)

Con el tiempo, los niveles hormonales disminuyen hasta que la menstruación (los períodos) cesan por completo y se alcanza la menopausia. Es necesario continuar con el control anticonceptivo durante un año después de no haber tenido ningún período natural.

### Otras señales y síntomas

Al fluctuar los niveles hormonales con el posterior cese total, puede que se noten los siguientes síntomas físicos y emocionales:

- Accesos de calor y sudores por la noche
- Dolores
- Hormigueo o escozor bajo la piel
- Dolores de cabeza
- Sequedad vaginal
- Reducción del deseo sexual (libido)
- Necesidad frecuente de orinar
- Cansancio
- Irritabilidad
- Depresión
- Dificultad en dormir
- Falta de autoestima
- Falta de memoria

### ¿Cómo se puede ayudar a sí misma?

#### 1) Ingiera Comida Saludable

##### ESCOJA UNA GRAN VARIEDAD DE ALIMENTOS

- Verduras frescas, frutas, cereales y granos enteros
- Aumente la ingestión de líquidos (6-8 vasos de agua al día)
- Disminuya la ingestión de cafeína (café, té, cola, chocolate)
- Limite la ingestión de alcohol, 1-2 vasos estándar o menos por día
- Ingiera productos lácteos de bajo contenido de grasa y alto contenido de calcio
- Coma pequeñas porciones de carne magra, pescado o pollo varias veces a la semana
- Ingiera fitoestrógenos (estrógenos de origen vegetal)
  - Incluya una variedad de alimentos que contengan fitoestrógenos con regularidad. Las mejores fuentes son el pan de soja y de linaza, los frijoles de soya, el tofu, los granos enteros y las legumbres.
  - Estos estrógenos vegetales de acción más débil reemplazan a algunos estrógenos naturales perdidos durante la menopausia y pueden reducir los síntomas. Además, reducen el colesterol y la tensión arterial.

The Jean Hailes Foundation for Women's Health

Education Unit  
PO Box 1108, Clayton South,  
Victoria, Australia 3169  
173 Carinish Road, Clayton,  
Victoria, Australia 3168

tel (03) 9562 6771  
toll-free 1800 151 441  
fax (03) 9548 9120  
email [education@jeanhailes.org.au](mailto:education@jeanhailes.org.au)  
web [www.jeanhailes.org.au](http://www.jeanhailes.org.au)

ACN 092 915 618

# Cómo comprender la menopausia y la segunda edad

## 2) Actividad Física Regular

30 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA LA MAYORÍA DE LOS DIAS DE LA SEMANA.

- Mantienen la salud del corazón y la salud general
- Ayudan a controlar el aumento de peso –al envejecer el metabolismo es más lento
- Ejercicios adecuados de postura y control (por ejemplo andar rápidamente, bailar) y ejercicios de fortalecimiento (por ejemplo usando pesas) ayudan a conservar los huesos sanos, mantener la fuerza de los músculos y a reducir las pérdidas óseas. Además, ayudan a mantener el equilibrio y a reducir el peligro de lesiones debidas a las caídas.
- Proveen una sensación de relajamiento y bienestar que ayuda a soportar mejor el estrés de la vida

## 3) Evite fumar

## 4) Vigile su salud emocional

Algunas mujeres sufren cambios emocionales que consisten en cierto grado de depresión e irritabilidad. Estos síntomas frecuentemente están relacionados con cambios físicos tales como los accesos de calor, los sudores nocturnos y el mal dormir.

Los cambios en el estilo de vida y el control de los síntomas físicos, frecuentemente mejorarán el bienestar personal. En todo caso, usted puede consultar con un profesional de la salud.

## 5) Pruebas regulares de Papanicolau (Pap smear) y examen de senos.

- Prueba de Papanicolau cada dos años (consulte con el profesional de la salud)
- Examen mamográfico cada dos años (servicio gratuito para las mujeres mayores de 40 años. Las mujeres mayores de 50 años reciben notas recordatorias)

Para concertar una cita con el centro de examen de senos "BreastScreen" más cercano llame al teléfono 13 20 50.

## ¿Qué terapias pueden ayudar a manejar los síntomas de la menopausia?

### Terapia Hormonal (Hormone Therapy - HT), conocida también como Terapia de Substitución de Hormonas (Hormona Replacement Therapy –HRT):

La terapia hormonal (TH) ayuda a aliviar los síntomas de la menopausia.

El uso a corto plazo de la terapia hormonal (TH) para el manejo de los síntomas de la menopausia que afectan la calidad de vida de la mujer es una opción razonable. Sin embargo, ningún tratamiento está libre de riesgos.

Cualquier decisión sobre la terapia hormonal (TH) será personal y deberá tomarse después de que la mujer haya consultado con el doctor sobre los riesgos, beneficios, preocupaciones y otras alternativas.

Es muy importante que todas las mujeres que estén usando la terapia hormonal (TH) se sometan a una revisión anual por su doctor de cabecera.

### Terapias Naturales:

Las terapias naturales son muchas y variadas, como por ejemplo los remedios de hierbas, la acupuntura, la homeopatía y la medicina china tradicional, son usadas frecuentemente por las mujeres para manejar los síntomas de la menopausia. Es importante recordar que las medicinas de hierbas y las preparadas con plantas "naturales" pueden ocasionar efectos secundarios desagradables en algunas mujeres, lo mismo que las medicinas occidentales recetadas. Para asesoramiento a largo plazo es importante consultar con un naturópata.

Las terapias naturales muchas veces pueden seguirse conjuntamente con la terapia hormonal (TH). Es importante que el doctor y el naturópata sepan exactamente lo que ambos han recetado.

Para mayor información o para asistir a una sesión informativa, puede ponerse en contacto con "The Jean Hailes Foundation Education Unit" llamando al teléfono 1800 151 441.