

¿Quiénes deberían leer esto?

Las mujeres que

- estén en la perimenopausia (los años anteriores al período de menopausia);
- ya estén en la menopausia;
- hayan pasado la menopausia y estén preocupadas por la pérdida ósea (osteoporosis) y las cardiopatías.

El fin de los períodos menstruales de una mujer se denomina menopausia. Marca la transición entre los años fértiles y los no fértiles de una mujer. Por lo general, se produce entre los 47 y los 55 años, cuando las mujeres dejan de producir hormonas femeninas (estrógeno y progesterona). Pero los niveles de hormonas pueden comenzar a disminuir ya a partir de los 35 años, al empezar la "perimenopausia", que puede provocar sangrado irregular, sofocos, insomnio y confusión mental.

Algunas mujeres experimentan más problemas, como la pérdida ocasional del control de la vejiga (incontinencia), sequedad vaginal y dolor al tener relaciones sexuales. La disminución de los niveles de estrógeno también aumenta el riesgo de cardiopatías y osteoporosis (disminución de la densidad ósea).

Cómo mantenerse saludable antes, durante y después de la menopausia

- *Siga una dieta sana y balanceada.*
 - Coma menos alimentos

grasosos y ricos en colesterol.

- Coma menos proteínas animales.
- Coma más fibra, como granos enteros, frijoles, frutas, verduras y soja.
- *Haga parte de su rutina la actividad física y el ejercicio.* La actividad física diaria reduce el riesgo de padecer cardiopatías y ayuda a mantener fuertes los huesos. El ejercicio también puede reducir el riesgo de cáncer de mama y disminuir los sofocos y el insomnio que pueden producirse durante este período en la vida de una mujer. Recomendamos que intente realizar entre 30 y 60 minutos de ejercicio (como caminar o hacer tareas de jardinería) durante la mayoría de los días de la semana.
- *Si fuma, deje de hacerlo hoy mismo.* El fumar aumenta el riesgo de desarrollar cardiopatías y hace que los huesos se vuelvan más frágiles. Si fuma, pídale al médico, enfermera o educador de la salud que la ayude a dejarlo.
- *Consuma alcohol con moderación.* El alcohol también hace que los huesos se vuelvan frágiles y se lo ha asociado con un mayor riesgo de cáncer de mama. Los expertos recomiendan que las mujeres no beban más de una copa de alcohol por día. Solicite el folleto informativo sobre alcohol.
- *Consuma cantidades suficientes de calcio y vitamina D.* Las mujeres necesitan 1,000 mg de calcio antes de la menopausia y 1,500 mg después de la menopausia, como también 800 UI de vitamina D por día y la mayoría consume menos de la mitad de esta cantidad. Las mejores fuentes naturales de calcio se encuentran en

productos como la leche, el queso y el yogur. Por regla general, necesita comer alrededor de cuatro porciones de productos lácteos por día o tomar un complemento de calcio.

- *Reduzca el estrés; tómese un tiempo para usted misma.* Las mujeres tienden a cuidar a todos los demás, pero no se hacen tiempo para ellas mismas. Tómese períodos de relajación en su atareada agenda para renovar la energía y ayudar a crear una actitud positiva.

Programe y realícese estos tres análisis de detección importantes

1. Papanicolau para la detección del cáncer cervical
 - Si tiene menos de 30 años, cada uno o dos años
 - Si tiene más de 30 años y el Papanicolau aún es normal, hágase la prueba de Papanicolau/VPH cada tres años hasta los 65 años (luego, decídalo junto con su médico u otro profesional médico).
2. Mamografía para detectar el cáncer de mama
 - Cada uno o dos años a partir de los 40
3. Sigmoidoscopia flexible para detectar el cáncer colorrectal
 - Cada 10 años a partir de los 50

Si tiene necesidades o riesgos de salud especiales, tal vez necesite realizarse los análisis con más frecuencia. Para obtener más información, consulte al médico o enfermera.
4. Prueba de sangre oculta en heces fecales (hemocultivo) cada 2 años entre los 60 y 79 años. Realícese esta simple prueba en su hogar además de la sigmoidoscopia flexible cada 10 años.

¿Y qué hay de la terapia con hormonas?

Las pastillas y los parches que se adhieren a la piel para la terapia con hormonas aumentan los niveles de estrógeno y progesterona del cuerpo, lo que ayuda a reducir la mayoría de los síntomas de la menopausia molestos, como los sofocos y la sequedad vaginal. Se combina estrógeno con progesterona para eliminar el riesgo de cáncer uterino. Si se le realizó una histerectomía, sólo se le recetará estrógeno. Si los síntomas son muy molestos, puede probar la terapia con hormonas durante un período corto (uno a tres años) para ayudar a controlarlos.

Según los resultados recientes de un amplio estudio, el uso más prolongado de la terapia con hormonas está relacionado con un pequeño incremento del riesgo de cáncer de mama. También hay un pequeño riesgo de derrame cerebral y coágulos de sangre en los pulmones y en las piernas en cualquier momento durante la toma de hormonas y un incremento de cardiopatías en las mujeres que comienzan a tomar hormonas a los 59 años o más. Aunque estos riesgos son pequeños, son importantes. Recomendamos que considere maneras naturales de controlar los síntomas antes de probar con las hormonas. Si no está segura de lo que debe hacer, le recomendamos que

asista a una clase o entrevista grupal sobre menopausia o que hable con su médico u otro profesional médico en la próxima consulta.

¿Cómo decido qué hacer?

Revise con cuidado su historia clínica y reexamine los valores y creencias personales. Entonces será capaz de determinar mejor sus metas y sabrá cómo alcanzarlas de la mejor manera. Por ejemplo, algunas mujeres eligen sólo cambios en el estilo de vida, como dieta, ejercicio y relajación. Otras son partidarias de los remedios a base de hierbas y la acupuntura e incluso algunas prefieren utilizar medicamentos. La elección depende de usted.

¿Cómo puedo prevenir la osteoporosis?

Es importante que todas las mujeres consuman calcio (1,000-1,500 mg) antes y después de la menopausia y vitamina D (800 UI) para prevenir la osteoporosis, en especial en el período de menopausia. Las mujeres que tienen un alto riesgo de sufrir osteoporosis (más de 65 años o con 2 de los siguientes factores de riesgo: fuma, es delgada, tiene algún familiar directo con antecedente de fractura de cadera o un antecedente propio de una fractura después de los 45 años) deben hablar con el médico o profesional médico acerca de otros

tratamientos posibles. Existen otros medicamentos (como raloxifeno y alendronato) que pueden prevenir la osteoporosis a la vez que evitan algunos de los otros riesgos de salud. Estos medicamentos más nuevos no alivian los síntomas de la menopausia, como los sofocos.

Alternativas que reemplazan a la terapia con hormonas

Algunas mujeres notan que ciertos complementos botánicos, herbarios, vitamínicos y nutricionales ayudan a reducir los síntomas de la menopausia. Las hierbas medicinales y otros complementos son de venta libre. Kaiser Permanente sólo acepta las categorías de fitoterapia cuando hay pruebas de que las hierbas medicinales pueden ser eficaces para tratar determinadas enfermedades. Para obtener más información acerca de los complementos y sus efectos, llame o visite nuestro Centro de Educación para la Salud local de Kaiser Permanente.

Recursos adicionales

- Vea la sección "La menopausia" en *La salud en casa: guía práctica de Healthwise* y *Kaiser Permanente*.
- Solicite una copia de *La menopausia: guía para mujeres de Kaiser Permanente* al médico u otro profesional médico.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor. Si tiene más preguntas o necesita información adicional acerca de sus medicamentos, por favor hable con su farmacéuta. Kaiser Permanente no recomienda ninguna marca de fábrica; se puede utilizar cualquier producto similar.