

# **MENOPAUSIA**



**CLÍNICA GINECOLÓGICA**  
**DR. FRANCISCO VALDIVIESO**

[www.drfranciscovaldivieso.com](http://www.drfranciscovaldivieso.com)



# **MENOPAUSIA: Terminología**

## **Transición a la menopausia.(Perimenopausia)**

Desde que aparecen las primeras alteraciones menstruales hasta 12 meses después de la última menstruación.

## **Menopausia.**

Es la fecha de la última menstruación, como consecuencia del cese definitivo de la actividad ovárica. La condición de menopáusica se alcanza cuando ha pasado 1 año desde esa última menstruación. Puede ser natural o quirúrgica.

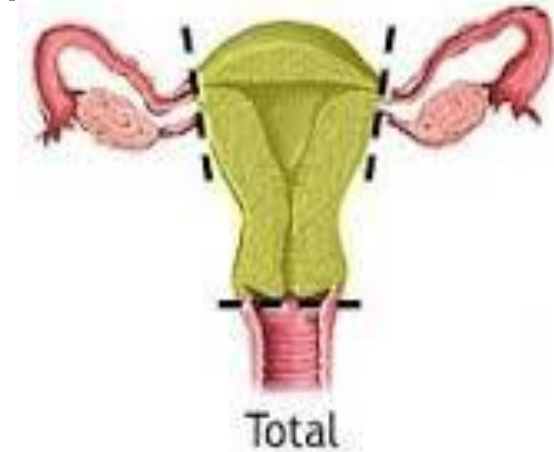
## **Postmenopausia.**

Comprende desde el inicio de la menopausia hasta el final de la vida.



# MENOPAUSIA: (GENERALIDADES)

- ❖ En España, la menopausia, se alcanza alrededor de los 51 años. Con un rango entre los 45 y 55.
- ❖ Como la esperanza de vida de la mujer es de 85 años, más de la tercera parte se vive como menopáusica.
- ❖ Si llega antes de los 40 años, se le llama Menopausia temprana o precoz.
- ❖ Aunque la menopausia se caracteriza por el fin de las menstruaciones, su origen radica en el cese de la actividad ovárica. Por eso, tras realizarle una histerectomía simple (conservando los ovarios) una mujer deja de menstruar pero no es menopáusica hasta que sus ovarios dejan de funcionar. Por el contrario si se le extirpan los ovarios, aunque siga teniendo el útero y podamos provocarle menstruaciones, es menopáusica.



# MENOPÁUSIA

¿ES LA ADOLESCENCIA UNA ENFERMEDAD?



**NO**



¡LA MENOPÁUSIA TAMPOCO LO ES!



# **MENOPÁUSIA: ASPECTOS POSITIVOS**

📖 **Liberación sexual.** Desaparece el miedo al embarazo y no se necesitan métodos anticonceptivos.

📖 **Cesan las menstruaciones.**  
Desaparecen todos los síntomas que las acompañan: hemorragias, cefaleas , tensión mamaria, dismenorrea, etc.

📖 **Supone una oportunidad.**  
Un aliciente para reflexionar, cambiar, reajustarse y abandonar la monotonía.

📖 **Es el momento de dedicarse más al cuidado personal.**



## **MENOPAUSIA. (SINTOMATOLOGÍA)**

Sofocos. Sudoraciones nocturnas.  
Trastornos del sueño.  
Cambios del estado de ánimo.  
Atrofia urogenital (Sequedad vaginal)  
Disfunciones sexuales.  
Alteraciones en la piel.  
Enfermedades cardiovasculares.  
Osteoporosis.





# PERIMENOPAUSIA: Anticoncepción

## PUEDO QUEDARME EMBARAZADA SI

- ❖ Aunque en esta etapa disminuye la fertilidad, mientras se tengan menstruaciones y relaciones sexuales, es posible el embarazo.
- ❖ La mujer menor de 50 años debe de continuar con anticoncepción hasta 2 años después de la última menstruación. La mujer mayor de 50 años debe de esperar solo 1 año.

## ¿Qué método anticonceptivo?

La edad por si sola, no contraindica ningún método.



# PERIMENOPAUSIA: Anticoncepción.

**Los métodos naturales** (coito interrumpido, Ogyno, temperatura, etc.) son poco eficaces en esta etapa, los trastornos hormonales dificultan el cálculo del periodo fértil.

**Los métodos de barrera** exigen un buen cumplimiento.





# PERIMENOPAUSIA: Anticoncepción (Hormonal)

Una mujer sana, no fumadora, puede tomar anticoncepción hormonal combinada (píldora, anillo vaginal o parche) hasta los 50 años. Además del beneficio anticonceptivo tendrá otros como:

- La regulación de los ciclos.
- Menor sintomatología.
- Disminución del sangrado.
- Ausencia de dismenorrea.

Si al dejar el tratamiento continua con menstruaciones debe de seguir con otro método anticonceptivo, principalmente: anticoncepción hormonal con solo gestágenos (píldora, implante o DIU).



# **PERIMENOPAUSIA: Anticoncepción (DIU)**

Los DIUs de cobre y hormonados son un buen método anticonceptivo en esta etapa.

Cuando se coloca un DIU a una mujer mayor de 40 años, se puede plantear la posibilidad de mantenerlo hasta 1 año después del cese de las menstruaciones, o hasta los 50 años.



# **MENOPAUSIA: Medidas generales.**

- ❖ Mantenga el peso correcto.
- ❖ Realice ejercicio físico durante 30-60 minutos al día.
- ❖ Tome una dieta adecuada, rica en frutas, verduras y proteínas (mediterránea) con suplementos de calcio y vitamina D.
- ❖ Exposición moderada al sol.
- ❖ Deje de fumar.
- ❖ No consuma alcohol en exceso.
- ❖ Mantenga una actividad sexual continua.



# MENOPAUSIA

## SOFOCOS Y SUDORACIONES NOCTURNAS

### Medidas generales.

- ❖ Vístase en capas.
- ❖ Mantenga una temperatura de ambiente baja.
- ❖ Evite las bebidas calientes (café, té..)
- ❖ Póngase una toallita fría en el cuello.
- ❖ No fume.

¡Aunque la mayoría de las mujeres soportaran esta sintomatología con estas medidas, una de cada cuatro necesitará tratamiento!.



# **MENOPAUSIA**

## **SOFOCOS Y SUDORACIONES NOCTURNAS**

### **FITOESTRÓGENOS**

- ❖ Son sustancias procedentes de varias especies vegetales (cereales, legumbres y hortalizas) principalmente de la soja y el trébol rojo, que tienen una actividad estrogénica débil.
- ❖ Están indicados en la sintomatología leve o moderada que no mejore con las medidas generales, o en la grave, y no se pueda o quiera tratamiento hormonal.
- ❖ No se recomiendan en las mujeres con cáncer de mama.





# **MENOPAUSIA**

## **SOFOCOS Y SUDORACIONES NOCTURNAS**

### **CIMIFUGA RACEMOSA**

- ❖ Es una planta herbácea de la que se obtienen extractos terapéuticos con efectos beneficiosos para los sofocos, las sudoraciones, la depresión y el sistema cardiovascular.
- ❖ Está indicada en la sintomatología leve o moderada que no mejore con las medidas generales, o en la grave, y no se pueda o quiera hacer tratamiento hormonal.
- ❖ Se puede utilizar en mujeres con cáncer de mama.





# **MENOPAUSIA: Disfunciones sexuales.**

- ❖ ¡La actividad sexual disminuye con la edad, tanto en mujeres como en hombres!
- ❖ ¡La edad, por si sola, no es la causa!

## **Las principales causas son:**

- La sequedad vaginal.
- Disminución de los andrógenos.
- Las enfermedades generales.  
(físicas y psíquicas)
- La medicación, sobre todo antidepresiva.
- Las disfunciones sexuales de la pareja.
- Mala relación con la pareja.



# **MENOPAUSIA: Sequedad vaginal**

## **Lubricantes.**

Son cremas o geles que se aplican en el introito, o en la vagina, durante el coito, para que no moleste el roce.



## **Hidratantes.**

Son geles que hidratan la vagina Mejorando los síntomas de la atrofia vaginal. Deben de aplicarse todos los días durante 2-3 semanas y posteriormente dos veces por semana, de forma permanente



# **MENOPAUSIA: Sequedad vaginal**

## **Preparados hormonales locales**

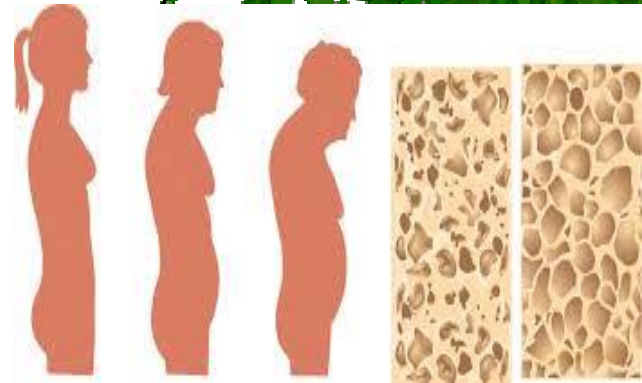
Se presentan en forma de cremas, óvulos y anillos vaginales. Llevan ciertas cantidades de estrógenos, que van liberando lentamente ejerciendo su acción solo localmente.

Mejoran los síntomas de la atrofia vaginal. También deben de aplicarse de forma continua, primero todos los días, durante 2 semanas y después 2 veces por semana.



# **MENOPÁUSIA: OSTEOPOROSIS**

La falta de estrógenos, tras la menopausia, es la causa de que se destruya más hueso del que se forma y aparezca la osteoporosis.



La forma de prevenirla y tratarla es con:

- Recomendaciones generales: Ejercicio, sol, no fumar, etc.
- Complementos de Calcio y Vitamina D con alimentos o medicamentos.
- Medicamentos que eviten la destrucción de hueso y favorezcan su formación.
- Tratamiento Hormonal Sustitutivo. TSH.

# MENOPÁUSIA: OSTEOPOROSIS

## ALIMENTOS RICOS EN CALCIO

[www.botanical-online.com](http://www.botanical-online.com)



Leche y yogur  
120 mg.



Queso Parmesano  
1.290 mg.



Sésamo  
900 mg.



Almendras y avellanas  
250 mg.



Soja, lentejas, etc.  
100 - 200 mg.



Col, acelgas, brécol,  
espinacas, berros  
120 mg.



Fruta seca  
120 mg.



Citricos  
60 mg.

El contenido en calcio se expresa en mg. por 100g. de alimento, no por raciones.



### *Alimentos que contienen vitamina D*

Aceite de bacalao	1 cucharadita	400 UI
Leche fortificada con vitamina D	1 litro	250 a 400 UI
Salmon enlatado	29 ml	142 UI
Sardinas enlatadas	29 ml	85 UI
Yema de huevo	una	23 UI
Margarina	1 cucharadita	15 UI
Higado de res	90 ml	11.9 UI
Queso cottage	1 taza	5 UI
Ostiones frescos	4	2.9 UI
Mantequilla	1 cucharadita	1.4 UI

# MENOPAUSIA

## Tratamiento hormonal sustitutivo.THS

- ❏ Lamentablemente, hace 15 años, se publicó el estudio WHI, en el que se concluía que las mujeres sometidas a THS, durante más de 5 años, tenían más posibilidades de padecer un cáncer de mama.
- ❏ Aunque está sobradamente demostrado que sus resultados no eran aplicables a las mujeres europeas, ya que no utilizamos los mismos fármacos ni a las mismas dosis y que hubo errores en su interpretación, ya pocos médicos recomiendan este tratamiento y menos mujeres aceptan el tomarlo.
- ❏ El daño ya está hecho y parece irreparable. A las mujeres las estamos privando del mejor tratamiento que tenemos para evitar los efectos negativos de la menopausia.



# MENOPAUSIA

## Tratamiento hormonal sustitutivo. THS

- Cuando la severidad de la sintomatología climatérica repercute negativamente en la vida de la mujer o cuando determinadas circunstancias lo aconsejen, el THS debe de instaurarse sin ningún problema, si no está contraindicado, con los estudios previos y el seguimiento oportuno.
- Existen diferentes vías de administración que se pueden acomodar a las preferencias de la mujer. Principalmente: Oral (comprimidos) y transdérmica (parches y cremas)
- Según la edad de la mujer se pueden, o no, provocar menstruaciones.
- La duración del tratamiento puede oscilar entre 5 y 10 años.
- Por el miedo al cáncer u otras posibles complicaciones, en la actualidad, ninguna mujer que lo necesite, debería de privarse del THS.

