

Tratamiento de los Síntomas Menopausicos

Emi Bretschneider, MD



A medida que envejecemos, ciertos niveles hormonales en nuestros cuerpos comienzan a disminuir. Las mujeres generalmente entran en la menopausia entre los 45 y 55 años cuando nuestros ovarios dejan de producir óvulos. En este punto, dejamos de tener períodos menstruales y el nivel de estrógeno en nuestros cuerpos disminuye. Debido a esta caída, algunas de nosotras experimentamos síntomas de menopausia.

Cuáles son los síntomas de la Menopausia?

Estos síntomas pueden incluir sofocos, sudores nocturnos, cambios de humor, problemas para dormir y sequedad vaginal. Algunos de nosotros también podemos tener aumento de peso y disminución del deseo sexual.

Debo tratar estos síntomas?

Si los síntomas no le molestan, entonces no necesita tratarlos. Si sus síntomas le molestan, entonces debe hablar con su médico sobre qué tratamientos son los mejores para usted. Asegúrese de hablar con su médico acerca de todas sus opciones y los riesgos y beneficios involucrados con cada opción.

Qué opciones están disponible para el Tratamiento de los Síntomas Menopáusicos?

Tenemos muchas opciones para tratar los síntomas de la menopausia. Los tratamientos incluyen medicamentos y terapias hormonales. Es posible que desee probar una combinación de los diferentes tratamientos dependiendo de sus tipos de síntomas y de la gravedad de ellos. Estos medicamentos pueden tener efectos secundarios, por lo que debe hablar con su médico sobre sus opciones y los riesgos de cada medicamento. Además, si tiene ciertos problemas médicos, su proveedor de atención médica puede recomendar ciertos tratamientos sobre otros.

Cuáles son los Diferentes Tipos de Terapia Hormonal?

Hay dos hormonas que se usan para tratar los síntomas de la menopausia: el estrógeno y la progestina. El estrógeno está disponible en muchas formas diferentes, y es el mejor medicamento para aliviar los molestos síntomas de la menopausia, como los sofocos, los problemas para dormir, los cambios de humor y la sequedad vaginal. Si todavía tiene su útero, es decir, si no se sometió a una cirugía como una histerectomía para extirparlo, deberá tomar una combinación de estrógeno y progestina. La segunda hormona progestina ayuda a evitar que el estrógeno estimule el revestimiento del útero, lo que puede causar cáncer.



Estrogenos:

Los médicos pueden tratar los sofocos con estrógeno. Puede obtener estrógeno de un parche que se usa en la piel, una píldora oral o un "anillo" o tableta que se coloca en la vagina. También hay cremas y aerosoles que puedes ponerte en la piel.



Parche: si tiene sofocos, es posible que desee probar un parche de estrógenos. Los expertos creen que el riesgo de contraer un coágulo de sangre con el parche es menor que tomar píldoras de estrógeno.



Píldoras: si le molestan sus síntomas menopáusicos, puede tomar tabletas orales. Existen muchos tipos diferentes de tabletas de estrógeno, y todas pueden ayudar a tratar los síntomas de la menopausia.



Píldoras anticonceptivas de dosis muy bajas: si tiene más de 40 años y tiene sofocos y sangrado irregular, su médico puede comenzar con una píldora anticonceptiva de dosis muy baja. Si es obesa, tiene un mayor riesgo de desarrollar coágulos sanguíneos mientras toma píldoras anticonceptivas de dosis bajas que una mujer de peso promedio, así que hable con su médico. Si ya está en la menopausia, entonces no debe tomar este tipo de píldoras porque tiene un alto riesgo de desarrollar coágulos de sangre y otros problemas de esta píldora.

Estrógenos Vaginales:

Si su vagina está seca, puede intentar usar crema de estrógeno para tratar sus síntomas. Puede poner la crema directamente sobre su tejido vaginal. Dado que la cantidad de estrógeno en la crema es muy baja, la crema no ayudará con los sofocos, pero esto es muy bueno para tratar la sequedad vaginal de la menopausia y el dolor con el sexo causado por la sequedad vaginal. Puede elegir entre varios productos de estrógenos vaginales diferentes:



Puede poner crema de estrógeno (**crema Premarin o Estrace**) en la vagina con un aplicador o con el dedo. Las mujeres generalmente usan la crema todos los días durante dos o tres semanas, y luego dos veces por semana a la hora de acostarse.



Puede usar **Vagifem**, que es una tableta pequeña que puede poner dentro de la vagina. Al igual que la crema vaginal, puede usarla todos los días durante dos semanas y luego dos veces por semana.



Puede usar **Estring**, que es un anillo de plástico flexible que se coloca en la vagina. El anillo libera lentamente estrógeno y usted lo reemplaza cada tres meses. Puede reemplazar el anillo usted mismo o puede ver a su médico. No es necesario quitar el anillo durante las relaciones sexuales o el baño.

Progestinas:

Como se mencionó, si es posmenopáusica y aún tiene el útero, entonces también debe tomar progestina con el estrógeno para evitar cambios en el revestimiento del útero. Su médico puede recetarle una píldora o puede colocar algo dentro de su útero, llamado dispositivo intrauterino, que libera progestina lentamente con el tiempo. Estos dispositivos también previenen el embarazo, lo cual es importante para las mujeres que aún no están en la menopausia.

Productos "naturales" o "bioidénticos":

Puede encontrar productos de estrógenos "naturales" o "bioidénticos" en muchas formas diferentes, incluyendo píldoras, cremas y supositorios vaginales. No sabemos qué tan bueno o cuánto estrógeno hay en cada uno de estos productos dado que la Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos (FDA) no controla la calidad de estos productos. No sabemos si estas hormonas bioidénticas son más seguras o mejores que otros productos hormonales, pero es probable que los beneficios y los riesgos sean similares.

¿Cuáles son los diferentes tipos de terapia no hormonal??

Aunque el estrógeno es el mejor tratamiento para los síntomas de la menopausia, algunas mujeres no pueden o no quieren tomar hormonas. Si ha tenido cáncer de seno, un coágulo de sangre, un ataque cardíaco o un derrame cerebral, entonces no debe tomar terapia hormonal. Tampoco debe tomar terapia hormonal si tiene una enfermedad cardíaca, hepática o hemorragia vaginal anormal, o si tiene

un alto riesgo de tener alguno de estos problemas médicos. Si existe la posibilidad de que pueda estar embarazada, entonces no debe usar la terapia hormonal.

Puede probar medicamentos no hormonales para tratar sus síntomas menopáusicos.

Antidepresivos en bajas dosis:

Sus sofocos podrían mejorar si toma ciertos antidepresivos. El único antidepresivo que la FDA ha aprobado para el tratamiento de los sofocos es la paroxetina, pero hay otros antidepresivos que algunas mujeres usan para tratar los sofocos (Venlafaxina, Desvenlafaxina, Citalopram y Escitalopram). No debe tomar paroxetina si tiene cáncer de seno y está tomando tamoxifeno.

Gabapentina:

Este medicamento fue hecho originalmente para tratar las convulsiones, pero algunas mujeres encuentran que ayuda con los sofocos. Este medicamento puede ser particularmente útil si principalmente tiene sofocos en el medio de la noche.

Clonidina:

Este medicamento está disponible tanto en forma de píldora como de parche, y se hizo originalmente para tratar la presión arterial alta, pero puede ayudar a los sofocos en algunas mujeres.

Qué pasa con los tratamientos herbales para los síntomas de la menopausia?

Algunas mujeres dicen que sus síntomas mejoran al tomar hierbas. Los investigadores han realizado algunos estudios sobre estas hierbas, pero no sabemos qué tan bien funcionan estas hierbas en el tratamiento de varios síntomas de la menopausia. Estas hierbas se pueden preparar en té, cápsulas, píldoras o extractos.

Puede encontrar las siguientes hierbas útiles para tratar los sofocos: cohosh negro, trébol rojo, dong quai y aceite de onagra.

Puede encontrar las siguientes hierbas útiles para tratar los síntomas del estado de ánimo y las alteraciones del sueño: ginseng y kava.

Antes de comenzar cualquiera de estos tratamientos a base de hierbas, hable con su médico. Si tiene problemas hepáticos, fibromas, problemas de sangrado, cáncer o convulsiones, entonces podría tener problemas si toma un tratamiento a base de hierbas. También debe dejar de usar las hierbas si tiene que someterse a una cirugía.

Qué pasa con los tratamientos conductuales y otros tratamientos similares para los síntomas de la menopausia??

Si no desea probar medicamentos o los medicamentos no han ayudado con sus síntomas, puede probar terapias como ejercicio aeróbico, yoga, tai chi y acupuntura. Estas terapias pueden ayudar a dormir y problemas de humor y dolor muscular y articular. Sus síntomas podrían mejorar si maneja su estrés con estrategias como la relajación y la respiración profunda, pero no todas las personas mejorarán con estas terapias.

Consejos Utiles



Los síntomas de la menopausia incluyen sofocos, sudores nocturnos, cambios de humor, problemas para dormir y sequedad vaginal.



Si no le molestan estos síntomas, no tiene que hacer nada al respecto.



Si le molestan estos síntomas, puede probar tratamientos hormonales, no hormonales, herbales o conductuales.



Debe hablar con su médico sobre qué tratamientos son mejores para usted.

Recursos Adicionales



<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/menopause/diagnosis-treatment/drc-20353401>



<https://www.webmd.com/menopause/guide/menopause-treatment-care>



<https://www.womenshealth.gov/menopause/menopause-treatment>



<https://www.healthline.com/health/menopause/alternative-treatment>

Acerca del Autor



Emi Bretschneider, MD

Fellow, de Urogynecology & Reconstructive Pelvic Surgery,
OB/GYN & Women's Health Institute
Cleveland Clinic, Cleveland, Ohio, USA
Sin conflictos de Interes que reportar.