



Principales preguntas sobre la menopausia

La menopausia es cuando tu período menstrual se detiene de forma permanente, es decir, luego de 12 meses seguidos sin período menstrual. La menopausia es una etapa normal en la vida de la mujer. La edad promedio para la menopausia en los Estados Unidos es de 52 años, pero esta no sucede de un momento a otro. A medida que el cuerpo inicia la transición hacia la menopausia a lo largo de varios años, podrías experimentar síntomas de menopausia y períodos menstruales irregulares.

P: ¿Cuáles son los síntomas comunes de la menopausia?

R: El cambio en los niveles hormonales durante la menopausia pueden causar síntomas como:

- **Sofocos (o calores).** Estos constituyen el síntoma más común de la menopausia. Los sofocos causan sensaciones repentinas de calor y manchas rojas en la parte superior de tu cuerpo. También puedes tener sudoración intensa durante el sofoco y escalofríos después.
- **Sequedad vaginal,** que puede provocar molestias durante la relación sexual
- **Período menstrual irregular.** Tus períodos menstruales podrían ser menos o más intensos, o podrían aparecer con mayor o menor frecuencia.
- **Trastornos del sueño**
- **Olvidarse de las cosas o tener dificultad para concentrarse**
- **Problemas urinarios.** Podrías tener incontinencia urinaria cuando estornudas o dificultad para retener la orina el tiempo suficiente para llegar al baño.
- **Cambios en el estado de ánimo.** Podrías sentirte irritable o tener ataques de llanto.
- **Depresión y ansiedad**
- **Cambios de sentimientos con respecto al sexo**

Si los síntomas de la menopausia te preocupan, consulta a tu médico o a un profesional de enfermería. Tu médico o un profesional de enfermería pueden sugerirte medidas para adoptar en casa o medicamentos para ayudarte a tratar los síntomas.

P: ¿Qué es la terapia hormonal para la menopausia?

R: La terapia hormonal para la menopausia, a veces llamada terapia de reemplazo hormonal, es un medicamento recetado que ayuda a aliviar los sofocos y la sequedad vaginal. La terapia hormonal para la menopausia es segura para algunas mujeres, pero tiene riesgos. La Administración de Alimentos y Medicamentos aconseja que las mujeres que desean probar la terapia hormonal para la menopausia usen la dosis más baja que funcione en el menor tiempo posible.

La terapia hormonal tópica consiste en una crema, anillo, inserto o gel vaginal con dosis baja de estrógenos que se aplica directamente en la vagina. Este tipo de terapia hormonal puede ayudar con la sequedad vaginal pero no con otros síntomas de la menopausia.

P: ¿Cómo afectará mi salud la menopausia?

R: Después de la menopausia, los ovarios producen muy poco estrógeno y progesterona. Esto puede elevar el riesgo de tener algunos problemas de salud, como:

- **Enfermedad cardíaca.** El estrógeno ayuda a mantener los vasos sanguíneos relajados y abiertos. También contribuye a que el cuerpo mantenga un equilibrio saludable entre el colesterol malo y el bueno. Sin estrógeno, el colesterol podría comenzar a acumularse en las paredes de las arterias que van al corazón.
- **Accidente cerebrovascular.** Tu riesgo de padecer un accidente cerebrovascular se duplica cada década luego de los 55 años. Los niveles más bajos de estrógeno en tu cuerpo podrían contribuir a la acumulación de colesterol en las paredes de las arterias que van al cerebro.

- **Osteoporosis.** Si tienes menos estrógeno después de la menopausia, puedes perder masa ósea mucho más rápido que antes, lo cual te pone en riesgo de padecer osteoporosis. La osteoporosis debilita tus huesos y hace que se fracturen con facilidad.
- **Intoxicación por plomo.** Los niveles de plomo en la sangre pueden aumentar luego de la menopausia. Este aumento incrementa tu riesgo de padecer de hipertensión y aterosclerosis (algunas veces llamada endurecimiento de las arterias).
- **Incontinencia urinaria.** Alrededor de la mitad de las mujeres postmenopáusicas tienen dificultades para retener la orina.
- **Problemas bucales.** Luego de la menopausia es más común la sequedad bucal y aumenta el riesgo de tener caries.
- **Mantente activa.** Intenta hacer 30 minutos de actividad física casi todos los días de la semana. Habla con tu médico para saber cuáles son las actividades que más te convienen.
- **Come sano.** Es importante ingerir vitaminas, minerales, fibras y otros nutrientes esenciales durante y después de la menopausia. Es probable que necesites menos calorías que las que necesitabas antes de la menopausia. Pregunta al médico o a un profesional de enfermería si necesitas un suplemento de calcio o más vitamina D.
- **Deja de fumar.** Fumar daña los huesos y puede provocar enfermedades cardíacas y cáncer en las mujeres. Mantente alejada del humo de otros fumadores y pide ayuda para dejar de fumar si la necesitas.
- **Ten sexo de manera segura.** Aunque tu cuerpo esté llegando a la menopausia, aún podrías quedar embarazada. Usa métodos anticonceptivos para evitar un embarazo. Además, durante y después de la menopausia, usa condones para prevenir las infecciones de transmisión sexual (ITS o ETS).

P: ¿Cómo puedo mantenerme saludable durante y después de la menopausia?

R: Puedes tomar medidas para fortalecer tu salud en los años previos a la menopausia.

Para obtener más información...

Para obtener más información sobre la menopausia, llama a la línea de ayuda de la OWH al 800-994-9662 o comunícate con las siguientes organizaciones:

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

800-232-4636 • www.cdc.gov/spanish/index.html

Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (NIA, por sus siglas en inglés)

800-222-2225 • www.nia.nih.gov/health/espanol/temas

Red de Salud Hormonal

www.hormone.org

North American Menopause Society

440-442-7550 • www.menopause.org

El material de esta hoja de datos no tiene restricciones de derechos de autor y se puede copiar, reproducir o duplicar sin autorización de la Oficina para la Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos. Se agradece citar la fuente.

Última actualización de la página: 28 de agosto de 2017.

Última revisión del contenido: 12 de junio de 2017.



www.facebook.com/HHSOWH



www.twitter.com/SaludDLaMujer



www.youtube.com/WomensHealthgov

espanol.womenshealth.gov | 800-994-9662

