



# La menopausia y las hormonas

## Preguntas comunes

### ¿Qué es la menopausia?

La menopausia es un cambio normal y natural en la vida de una mujer cuando su menstruación se detiene. Por eso algunas personas llaman a la menopausia “el cambio de vida” o “el cambio”. Durante la menopausia, el cuerpo de una mujer produce lentamente menos de las hormonas estrógeno y progesterona. Esto a menudo ocurre entre las edades de 45 y 55 años. Una mujer ha alcanzado la menopausia cuando no ha tenido un período por 12 meses seguidos.

### ¿Cuáles son los síntomas de la menopausia?

La menstruación de cada mujer se detendrá durante la menopausia. Algunas mujeres pueden no tener ningún otro síntoma en absoluto. Cuando se acerca a la menopausia, puede tener:

- Cambios en su menstruación – el tiempo entre períodos o el flujo pueden ser diferentes.
- Sofocos – el calentamiento de la cara, el cuello o el pecho, con y sin sudoración.
- Sudores nocturnos que pueden provocar problemas de dormir y sensaciones de cansancio, estrés o tensión.
- Cambios vaginales – la vagina puede secarse y adelgazarse, y el sexo puede ser doloroso.
- Adelgazamiento de sus huesos, lo que puede conducir a la pérdida de altura y a las roturas de los huesos (osteoporosis).

### ¿Quién necesita tratamiento para los síntomas de la menopausia?

- Para algunas mujeres, muchos de estos cambios desaparecerán con el tiempo sin tratamiento.
- Algunas mujeres elegirán el tratamiento para sus síntomas y para prevenir la pérdida ósea. Si elige usar el tratamiento hormonal, puede ser utilizado el estrógeno solo o el estrógeno con progestina (para una mujer que todavía tiene su útero o matriz).

### ¿Qué es la terapia hormonal para la menopausia?

Los niveles hormonales bajos durante la menopausia pueden provocar sofocos, la sequedad vaginal y el adelgazamiento de los huesos. Para ayudar con estos problemas, a las mujeres se les puede recetar estrógeno o estrógeno con progestina (otra hormona). Como todos los medicamentos, la terapia hormonal tiene beneficios y riesgos. Hable con su médico, enfermera o farmacéutico sobre la terapia hormonal. Si decide usar la terapia hormonal, use la dosis más baja que le ayude. También use las hormonas por el tiempo más corto necesario.

### ¿Quién no debe usar la terapia hormonal para la menopausia?

Las mujeres que:

- Piensan que están embarazadas.
- Tienen problemas de sangrado vaginal.
- Tienen ciertos tipos de cáncer.
- Han tenido un derrame cerebral o un ataque cardíaco.
- Han tenido coágulos.
- Tienen una enfermedad hepática.

### ¿Cuáles son los beneficios de usar la terapia hormonal para la menopausia?

- La terapia hormonal puede ayudar a aliviar los sofocos, los sudores nocturnos, la sequedad vaginal o la dispareunia (dolor con la actividad sexual).
- Las hormonas pueden reducir sus posibilidades de contraer huesos delgados y débiles (la osteoporosis), que se rompen fácilmente.

### ¿Cuáles son los riesgos de usar la terapia hormonal?

Para algunas mujeres, la terapia hormonal puede aumentar sus posibilidades de contraer coágulos, ataques cardíacos, derrames cerebrales, cáncer de seno y enfermedades de la vesícula. Para una mujer con útero, el estrógeno aumenta la posibilidad de contraer cáncer de endometrio (cáncer del revestimiento uterino). Agregar la progestina reduce este riesgo.

# La menopausia y las hormonas

## ¿Por cuánto tiempo debo usar la terapia hormonal para los síntomas de la menopausia?

- Hable con su médico, enfermera o farmacéutico.
- El tratamiento para los síntomas de la menopausia debe ser decidido con su proveedor de atención médica, ya que hay muchas hormonas diferentes aprobadas por la FDA para tratar los síntomas.

## ¿Marca alguna diferencia qué tipo de hormonas uso para la menopausia?

Si. La FDA recomienda que las mujeres usen las terapias hormonales aprobadas por la FDA. Las terapias hormonales aprobadas por la FDA se evalúan por seguridad y eficacia.

## ¿Son las “hormonas bioidénticas” compuestas más seguras o efectivas para la menopausia que la terapia hormonal aprobada por la FDA?

Muchos productos comercializados que se llaman “hormonas bioidénticas” son fármacos compuestos, que no están aprobados por la FDA. La FDA no tiene evidencia de que las “hormonas bioidénticas” son seguras y efectivas, o más seguras o efectivas que la terapia hormonal aprobada por la FDA.

La FDA ha aprobado fármacos que contienen hormonas que son idénticas a las hormonas producidas naturalmente por las mujeres en sus años reproductivos.

## ¿Es la hormona estriol un “tipo de estrógeno más seguro”?

La FDA no tiene evidencia que los fármacos que contienen estriol son seguros y efectivos, o son “tipos de estrógeno más seguros”. No hay fármacos aprobados por la FDA que contengan estriol. Los fármacos comercializados que contienen estriol son fármacos compuestos, que no están aprobados por la FDA.

## ¿Ha aprobado la FDA otros tratamientos para la menopausia?

Si. En el 2013, la FDA aprobó:

- Un tratamiento no hormonal para sofocos moderados a severos asociados con la menopausia.
- Un medicamento para tratar la dispareunia (dolor con la actividad sexual) moderada a severa debida a cambios vaginales que ocurren con la menopausia.

## ¿Son las hierbas y otros productos “naturales” útiles en el tratamiento de los síntomas de la menopausia?

En este momento, la FDA no sabe si las hierbas u otros productos “naturales” son útiles o seguros.

### ¿Debo usar estrógeno solo para prevenir huesos delgados?

Si puede, pero también hay otros medicamentos y cosas que puede hacer para ayudar a sus huesos. Hable con su proveedor de atención médica.

### ¿Debo usar la terapia hormonal para proteger el corazón o prevenir derrames cerebrales?

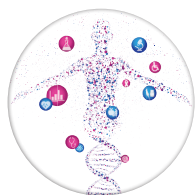
No, no use la terapia hormonal para prevenir los ataques cardíacos o derrames cerebrales.

### ¿Debo usar la terapia hormonal para prevenir la pérdida de memoria o la enfermedad de Alzheimer?

No, no use la terapia hormonal para prevenir la pérdida de memoria o la enfermedad de Alzheimer.

### ¿Las hormonas protegen contra el envejecimiento y las arrugas, o aumentan mi deseo sexual?

Los estudios no han mostrado que la terapia hormonal prevenga el envejecimiento y las arrugas, o que aumente el deseo sexual.



**Para más información:  
la Oficina de Salud de la Mujer de la FDA.  
[www.fda.gov/menopause](http://www.fda.gov/menopause)**

