

Cambios hormonales en las etapas de la menopausia y el manejo de peso



Unidad de Prevención y Educación en Salud
Preparado por Educadores en Salud Licenciados

Objetivos

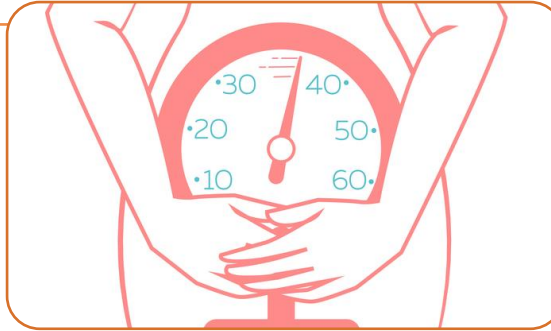
1. Definir y comprender el concepto de la menopausia y su importancia en la salud femenina.
2. Identificar los cambios hormonales y físicos que ocurren en las distintas etapas de la menopausia y su relación con el manejo del peso.
3. Mencionar y reconocer las recomendaciones para los cambios hormonales y promover el control de peso saludable durante esta etapa.



¿Qué es la menopausia?



La menopausia es la interrupción definitiva de la menstruación.



Es un proceso natural del cuerpo que generalmente ocurre entre los 45 y 55 años.



Se diagnostica después de 12 meses consecutivos sin menstruación, sangrado vaginal o manchado.



Clasificación

Menopausia prematura

- Ocurre antes de los 40 años.

Menopausia precoz

- Ocurre entre los 40 y 45 años.

Menopausia

- Ocurre después de los 45 años.

Menopausia tardía

- Ocurre luego de los 55 años.

Cambios hormonales en las etapas de la menopausia



Perimenopausia (Transición)

- Estrógeno: Sus niveles se vuelven irregulares y, con el tiempo, tienden a disminuir.
- Progesterona: Disminuye de manera progresiva y continua.
- Hormona Foliculoestimulante (FSH): Aumenta rápidamente debido a que los ovarios comienzan a perder su función.



Menopausia

- Los ovarios dejan de liberar óvulos. La producción de hormonas sexuales disminuye al mínimo, especialmente estrógeno y progesterona.



Posmenopausia

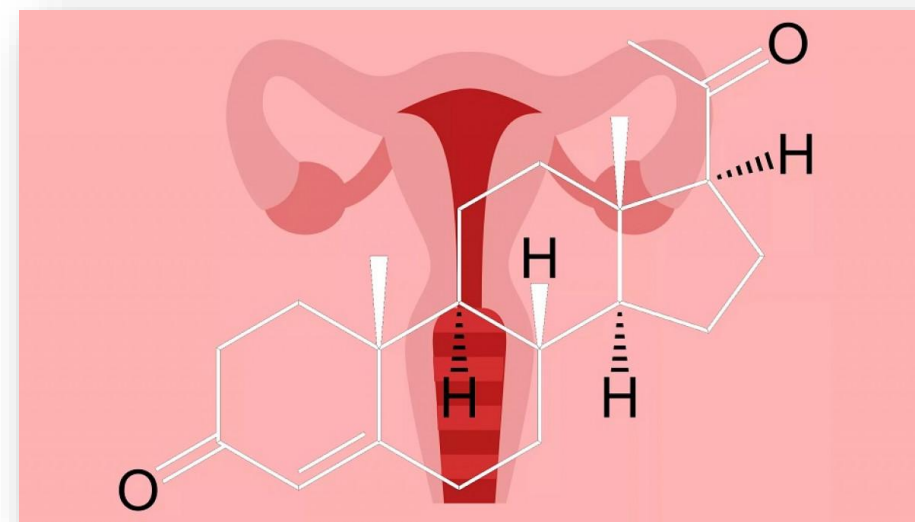
- Los niveles de estrógeno y progesterona se mantienen muy bajos y estables. Esta etapa continúa por el resto de la vida.

Causas

En la menopausia, los ovarios dejan de liberar óvulos.

El cuerpo produce una cantidad menor de las hormonas de estrógeno y progesterona.

El tener niveles menores de estas hormonas causa los síntomas de la menopausia.



Clasificación por causa

Menopausia natural

- Es la más común y sucede como parte normal del ciclo de vida

Menopausia quirúrgica

- Debido a la extirpación de ambos ovarios

Menopausia por tratamiento

- Provocada por terapias como la quimioterapia o la radioterapia en la zona pélvica

Síntomas

La perimenopausia, también llamada transición menopáusica, es el tiempo antes de la menopausia.

Puede durar meses o años, y es cuando el cuerpo empieza a cambiar poco a poco antes de que llegue la menopausia.

A través de este proceso, la cantidad de hormonas que producen los ovarios cambia.

La perimenopausia puede durar de 2 a 8 años. El promedio es de 4 años.

Síntomas



- Períodos menstruales irregulares
- Sequedad vaginal
- Sofocos
- Problemas de sueño
- Sudoraciones nocturnas
- Cambios del estado de ánimo

Factores de Riesgo

El factor de riesgo más importante para llegar a la menopausia es simplemente cumplir la edad en la que normalmente aparece.

Haber tenido una cirugía para extraer los dos ovarios.

Algunos tratamientos contra el cáncer.



Diagnóstico



No se necesitan exámenes para su diagnóstico.

Aunque el médico puede sugerir hacer un análisis de sangre para verificar los niveles de:

Hormona folículo estimulante y estrógeno

Hormona estimulante de la tiroides

Tratamientos

La menopausia no necesita un tratamiento especial por sí sola.

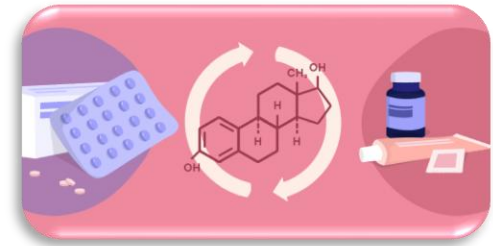
Los tratamientos que existen se usan para aliviar los síntomas y para prevenir o manejar molestias que pueden aparecer con los años.

Terapia de reemplazo hormonal (TRH)

Estrógeno vaginal

Medicamentos para la osteoporosis

Antidepresivos (en dosis bajas)



Terapia de reemplazo hormonal (TRH)

Ayuda a aliviar los síntomas de la menopausia al reponer el estrógeno y la progesterona.

Algunos de sus beneficios son:

Salud ósea: Ayuda a evitar que los huesos se debiliten y reduce el riesgo de fracturas.

Mejora la calidad de vida: Puede mejorar el sueño, el ánimo y la claridad mental.



Salud vaginal: Disminuye la sequedad y la incomodidad.

Salud de la piel: Ayuda a mantener la piel más hidratada y elástica.

Sofocos y sudores: La terapia ayuda a reducir mucho la intensidad y la frecuencia de las sensaciones de calor y sudor.

Alternativas de tratamiento

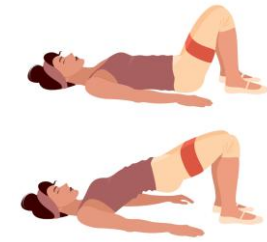


Parche transdérmico de estrógenos y progestágenos (terapia de reemplazo hormonal)



Los parches transdérmicos se usan para tratar determinados síntomas de la menopausia. También pueden usarse para tratar ciertas afecciones en las mujeres antes de que lleguen a la menopausia si no producen estas hormonas de manera natural.

Estilo de vida



Calmar los sofocos:
Vestimenta ligera y compresas frías, entre otros.

Dormir (7 a 9 horas):
Evitar la cafeína y el alcohol.

Fortalecer el suelo pélvico: Ejercicios de Kegel diariamente.

No fumar: Aumenta el desarrollo de las enfermedades cardíacas.

Realice ejercicios:
Caminar, bailar, yoga, entrenamiento de fuerza y pilates, entre otros.

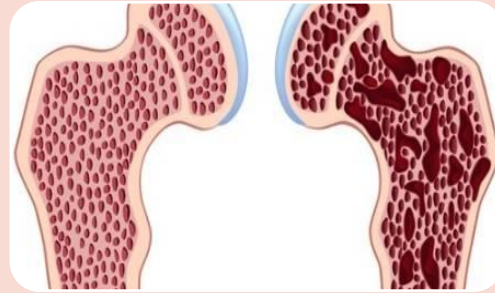
Alimentación equilibrada: Frutas, vegetales y cereales integrales. Limitar grasas saturadas, aceites y azúcares.

Complicaciones

Luego de la menopausia, existe un riesgo de desarrollar algunas enfermedades.
Entre estas:



Enfermedades cardiovasculares:
Aumento de riesgo de infartos y accidentes cerebrovasculares.



Osteoporosis:
Pérdida rápida de masa ósea, aumentando el riesgo de fracturas.



Incontinencia urinaria: Dado que los tejidos de la vejiga y uretra cambian, pueden presentarse repentinos y fuertes deseos de orinar con frecuencia.



Aumento de peso: la mayoría de las mujeres aumentan de peso durante y luego de la menopausia, ya que disminuye la quema de calorías (metabolismo).

¿Cuáles son las causas del aumento de peso en la menopausia?

Los niveles bajos de estrógenos, la pérdida de masa muscular y un metabolismo más lento durante la menopausia tienden a aumentar las probabilidades de un aumento de peso. Esto suele estar relacionado con otros factores como, el estilo de vida y los factores genéticos.



¿Qué complicaciones están relacionadas con el aumento de peso?

El aumento de peso durante la menopausia puede presentar complicaciones en la salud, como los siguientes:



Diabetes tipo 2



Enfermedades cardiovasculares



Problemas respiratorios

Cómo mantenerse saludable durante y después de la menopausia

Estas sugerencias pueden ayudarle a reducir su riesgo de problemas de salud como enfermedades del corazón y osteoporosis.



Lleve una alimentación saludable.



Obtenga suficiente calcio y vitamina D.



Haga actividad física.



Mantenga un peso saludable.



Limite o evite las bebidas alcohólicas y no fume.

Para más información, visite www.nia.nih.gov/espanol/menopausia.

Preguntas o Comentarios



Referencias

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/menopause/symptoms-causes/syc-20353397>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000894.htm#:~:text=Es%20el%20momento%20de%20la,ya%20no%20puede%20quedar%20embarazada.>

<https://espanol.womenshealth.gov/menopause>

<https://www.nia.nih.gov/espanol/menopausia/como-mantenerse-saludable-durante-despues-menopausia>

<https://www.clinicaginecologica.org/tengo-50-anos-necesito-dormir/>

<https://medlineplus.gov/spanish/druginfo/meds/a624081-es.html>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000894.htm>

<https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/womens-health/in-depth/menopause-weight-gain/art-20046058>



Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras algún tratamiento médico, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Líneas de Servicios Disponibles

Línea de Consejería Médica

24 horas al día/ 7 días a la semana

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

Servicio al Cliente

1-844-347-7800

TTY/TDD 1-844-347-7805

Gracias



¿Ayuda con su Plan de Salud del Gobierno?



ASES

ADMINISTRACIÓN DE SEGUROS DE SALUD DE PUERTO RICO



Línea libre de cargos

1-800-981-2737

TTY 787-474-3389