

Menopausia - Preguntas frecuentes

¿Qué es la menopausia?

Es un momento de la vida de la mujer caracterizado por el cese de la menstruación, y que inicia una etapa de la vida que se conoce como climaterio. Esta etapa representa la transición entre el período fértil y la vejez. A pesar de no ser una enfermedad, provoca, en la mayoría de las mujeres, síntomas molestos que alteran la dinámica social y laboral.

¿Cuándo se produce?

La menopausia se sitúa alrededor de los 51.4 años con un espectro que va de los 48 a los 54 años, siendo la menopausia una etapa de la vida por la cual pasan el 90% de las mujeres.

¿Por qué se produce?

Se produce porque la mujer comienza a perder progresivamente su función ovárica y por tanto baja la producción de las hormonas femeninas, los estrógenos y progesterona. Este período se caracteriza por presentar fuertes cambios endocrinológicos, imprevisibles y variables, con una marcada repercusión clínica que lleva a que las pacientes acudan frecuentemente a la consulta.

Si realizo un tratamiento hormonal sustitutivo durante la menopausia ¿puedo volver a tener la menstruación ?

Sí. La utilización de THS aplicada de forma cíclica, esto es utilizando progesterona solo determinados días del tratamiento pautado, conlleva la presencia de manchados similares a los de los periodos. También es frecuente que aparezcan al inicio de las pautas continuas, es decir en aquellas en las que la progesterona se utiliza todos los días, hasta conseguir el nivel adecuado para no presentar periodos menstruales.

¿Durante el tratamiento con THS puedo quedarme embarazada?

No. Previamente a la instauración del mismo se ha comprobado la ausencia de función en el ovario y, por lo tanto, la imposibilidad de generar folículos maduros que posibilitaran un embarazo. Pese a esto en el caso de que quedara alguna formación folicular por desarrollar, la actividad que ejercería la THS sería similar a la que obtenemos al utilizar anticonceptivos orales.

¿Qué riesgo de tener cáncer de mama tengo al utilizar hormonas?

El riesgo de padecer un cáncer de mama en las mujeres que las utilizan durante más de 10 años se incrementa en 1,6%, esto quiere decir que de 100 usuarias que están tomando THS durante más de 10 años 1,6 podrían desarrollar un cáncer de mama. Habría que tener en cuenta que estos cánceres serían detectados en sus etapas más iniciales, puesto que estas mujeres están más controladas que la población que no utiliza THS.

No obstante la recomendación actual para minimizar este efecto es el de no prolongar los tratamientos más de 7 años, salvo en aquellos casos en los que la valoración de riesgo / beneficio nos incline a mantener su utilización.

Tomar hormonas, ¿me puede proteger frente a la osteoporosis y por tanto frente a posibles fracturas de hueso?

Sí. La THS está indicada para la prevención y tratamiento de la osteoporosis y está universalmente aceptado que dicha acción disminuye de forma significativo el riesgo de padecer fracturas óseas en las edades más tardías de la vida de la mujer.

¿Existen otras alternativas que no sean la THS para evitar o disminuir los síntomas de la menopausia?

Sí. En primer lugar debemos diferenciar entre los distintos síntomas que puede presentar una mujer en la menopausia cuales son los que mayor malestar le están generando. Así, agentes como la soja representan una buena alternativa para paliar los efectos de la menopausia a corto plazo. Los difosfonatos, el raloxifeno, representan

alternativas a la problemática ósea e incluso cardiovascular que se puede establecer a medio o largo plazo.

Sin embargo, los fármacos son una buena opción que debe de sustentarse en unos hábitos de vida adecuados que les permitan actuar de la mejor manera posible. Es imprescindible realizar ejercicio físico diario, tener una dieta equilibrada donde exista una presencia de calcio suficiente y se deben eliminar los hábitos nocivos, fundamentalmente el consumo de tabaco.

Enlaces relacionados:

Decálogo de la Menopausia.

<http://www.diatros.com/pacientes.asp?p=11>

Salud ósea.

<http://www.diatros.com/pacientes.asp?p=10>

Osteoporosis y menopausia.

<http://www.diatros.com/pacientes.asp?p=8&art=6>