EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo hacer frente a la menopausia y la menopausia precoz

Esta información le ayudará a comprender y a hacer frente a los efectos en la salud de la menopausia y la menopausia precoz. La menopausia es el fin permanente de los períodos menstruales.

¿Qué es la menopausia natural?

Los ovarios son pequeñas glándulas con las que nace una mujer. Contienen óvulos y producen hormonas, incluido el estrógeno. Estas hormonas ayudan a controlar su ciclo menstrual mensual (período).

Una persona nace con aproximadamente 1 millón de óvulos, pero se pierden óvulos a medida que envejece. Con la pérdida de óvulos, los ovarios dejan de producir estrógeno. Esto hace que los períodos menstruales se detengan y comience la menopausia natural.

La menopausia natural ocurre como una parte normal del envejecimiento. Para la mayoría de las personas en los Estados Unidos, la menopausia natural comienza a los 51 años.

La menopausia natural puede causar cambios en el cuerpo, como:

- Sofocos (sensación de calor intenso no causado por una fuente externa).
- Sudores nocturnos.
- Problemas para dormir.
- Cambios de humor (cambios en su estado de ánimo).
- Cambios en la vagina y la vulva (la zona fuera de la vagina). Por ejemplo, la

vagina y la vulva se pueden volver más secas y menos elásticas.

- Un mayor riesgo de osteopenia u osteoporosis. La osteopenia provoca una pérdida de densidad ósea y debilita los huesos. La osteoporosis provoca el adelgazamiento de los huesos y los vuelve débiles, quebradizos y más propensos a fracturarse (quebrarse).
- Un mayor riesgo de enfermedades cardíacas.

Para obtener más información sobre estos síntomas, lea la sección “Cómo hacer frente a los síntomas de la menopausia sin hormonas”.

Cáncer y menopausia precoz

Algunos tratamientos contra el cáncer hacen que las personas pasen por la menopausia a una edad temprana. Esto se llama menopausia prematura o precoz. También se puede denominar insuficiencia ovárica prematura o precoz o fallo ovárico prematuro.

Los tratamientos contra el cáncer que pueden causar una menopausia precoz incluyen:

- Cirugía para extirpar ambos ovarios.
- Ciertos medicamentos de quimioterapia que pueden afectar los ovarios y causar pérdida de óvulos.
- Radioterapia que puede afectar los ovarios y causar pérdida de óvulos.

Muchas personas tratadas por cáncer no tendrán la menopausia a una edad temprana. Pero algunas pueden pasar por la menopausia antes de lo normal. Esto generalmente se produce durante o inmediatamente después del tratamiento contra el cáncer.

En otras personas, la menopausia puede presentarse años después del tratamiento contra el cáncer. Es difícil saber si alguien pasará por la menopausia antes de tiempo debido al tratamiento contra el cáncer.

Si tiene menos de 40 años, llame a su médico si tiene algún síntoma de menopausia precoz. Algunos ejemplos son:

- Períodos irregulares por 3 meses o más. Un período irregular ocurre cuando la cantidad de días entre cada uno de sus períodos cambia constantemente. Sus períodos pueden llegar temprano, tarde o no llegar en absoluto.
- Falta de períodos por 3 meses o más.
- Cualquier síntoma de menopausia. Para obtener una lista de síntomas, consulte la sección "¿Qué es la menopausia natural?"

Síntomas de la menopausia al tomar medicamentos para la supresión ovárica

Algunas personas reciben medicamentos para suprimir los ovarios. Estos medicamentos (como leuprolide) impedirán que los ovarios produzcan estrógeno.

Mientras esté tomando el medicamento, tendrá síntomas de menopausia. Esto desaparecerá cuando suspenda el medicamento, a menos que reciba otro tratamiento que pueda causar una menopausia precoz.

Tratamiento de los síntomas de la menopausia

Terapia de reemplazo hormonal (TRH) para la menopausia precoz

Si tiene menopausia precoz, es posible que el médico le recomiende una terapia de reemplazo hormonal (TRH). La TRH reemplaza las hormonas que el cuerpo ya no produce en las cantidades habituales. Esto puede prevenir algunos de los efectos en la salud de la menopausia precoz.

La TRH puede ayudar:

- Tratando los síntomas de la menopausia.
- Ayudando a prevenir el debilitamiento de los huesos.

La TRH se puede administrar de diferentes maneras. Si tiene útero, es posible que el médico le recete las hormonas estrógeno y progestágeno. Si le hicieron una histerectomía (una cirugía para extirpar el útero), es posible que el médico

le recete estrógeno únicamente. El médico le recomendará la que sea mejor en su caso.

A algunas personas les preocupan los riesgos para la salud de tomar TRH. Pero muchos de estos riesgos se registran en personas mayores que toman TRH después de llegar a la menopausia de forma natural. No hay pruebas de que estos mismos riesgos estén presentes en personas más jóvenes que toman TRH.

No todo el mundo puede tomar una TRH de forma segura. Por lo general, no se recomienda para personas con:

- Tumores que son sensibles a las hormonas (como el cáncer de mama).
- Antecedentes de coágulos.
- Enfermedad cardíaca o vascular (tener antecedentes de ataques cardíacos, hipertensión arterial o accidente cerebrovascular).
- Enfermedad hepática.
- Sangrado anormal o inusual de la vagina.

Hable con su médico para saber si una TRH es segura en su caso. Si no puede tomar TRH, existen otras formas de hacer frente a los efectos de la menopausia y la menopausia precoz. Algunas de estas se describen en la siguiente sección.

Cómo hacer frente a los síntomas de la menopausia sin hormonas

También puede controlar los síntomas de la menopausia sin hormonas siguiendo los consejos de esta sección.

Sofocos y sudores nocturnos

Los sofocos generalmente comienzan como una sensación de calor en la cara, el cuello, el pecho y la espalda. También se puede propagar a todo el cuerpo.

Los sofocos pueden variar desde un ligero calentamiento y enrojecimiento (rubor) hasta sudores abundantes (estar empapado en sudor). Algunas personas tienen 1 o 2 sofocos al día, mientras que otras tienen hasta 3 por hora. Aparecen repentinamente durante el día y pueden despertarle por la noche.

Puede reducir los sofocos si evita fumar, la cafeína, el alcohol y los alimentos picantes. Para obtener más información sobre cómo hacer frente a los sofocos, lea *Cómo hacer frente a los sofocos sin usar hormonas* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-your-hot-flashes-without-hormones).

Problemas para dormir

Dormir bien por la noche puede hacerle sentir mejor y darle más energía. Algunas personas con menopausia o menopausia precoz pueden tener problemas para dormir, como dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido. Para obtener más información sobre cómo hacer frente a los problemas para dormir, lea *Cómo dormir mejor en casa* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/improving-your-sleep-home).

Cambios de humor

Algunas personas tienen cambios de humor después de la menopausia. Si se siente ansioso (nervioso o preocupado) o deprimido (infeliz), hable con su médico. Su médico puede derivarle al Centro de Orientación de MSK.

Nuestros consejeros brindan asesoramiento individual y asesoramiento para parejas, familias, cuidadores y grupos. También pueden recetarle medicamentos para ayudarlo si se siente ansioso o deprimido. Para obtener más información, visite www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling o llame al 646-888-0200.

Cambios en la vagina y la vulva

La vagina y la vulva se vuelven más secas y menos elásticas después de la menopausia. Las personas que no pueden tomar una TRH pueden hacer frente a estos problemas usando humectantes para la vagina y la vulva. También pueden usar lubricantes vaginales para ayudar a disminuir la sequedad y el dolor durante la actividad sexual. Algunas personas también pueden usar estrógeno vaginal.

Para obtener más información sobre estos productos, lea *Cómo mejorar la salud vulvovaginal* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/vaginal-

health).

Si desea más apoyo e información sobre estos temas, hable con su médico. Puede derivarle a MSK *Female Sexual Medicine & Women's Health Program* (www.mskcc.org/experience/living-beyond-cancer/services-survivors/female-sexual-medicine-women-health). También se puede comunicar directamente llamando al programa al 646-888-5076.

Salud ósea

La densidad mineral ósea mide la densidad de los huesos. Indica qué tan fuertes son los huesos. La osteopenia es una enfermedad en la que la densidad mineral ósea es más baja de lo normal. Tener osteopenia puede provocar osteoporosis, lo que debilita los huesos y los hace más propensos a fracturarse. La pérdida de estrógeno durante la menopausia o la menopausia precoz puede aumentar el riesgo de estas afecciones.

Hay cosas que puede hacer para reducir la posibilidad de que la osteopenia se convierta en osteoporosis. Puede hacer ejercicio y llevar una dieta con alto contenido de calcio y vitamina D. Para obtener más información sobre cómo mantener los huesos sanos, lea *Qué son la osteoporosis y la osteopenia, y cómo mejorar su salud ósea* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/osteo-bone-health).

Si no recibe suficiente calcio o vitamina D en su dieta, hable con su médico. Es posible que le recomiende tomar un suplemento de calcio, un suplemento de vitamina D o ambos. Para obtener más información sobre suplementos de calcio, vitamina D y cómo tomarlos, lea *Suplementos de calcio* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/calcium-supplements).

Salud cardíaca

La pérdida de estrógeno durante la menopausia o la menopausia precoz puede afectar la salud del corazón. Existen muchas formas de reducir el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca.

- No fume. Si necesita ayuda para dejar de fumar, pregúntele a su médico sobre el *Programa de Tratamiento del Tabaquismo*

(www.mskcc.org/es/experience/patient-support/tobacco-treatment) de MSK. Para obtener más información, llame al 212-610-0507.

- Siga una dieta saludable para el corazón y mantenga un peso saludable. Para obtener consejos sobre cómo hacer esto, lea *Consuma alimentos saludables* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eat-your-way-to-better-health).
- Haga que el ejercicio sea parte de su rutina. Cualquier ejercicio que aumente la frecuencia cardíaca durante 30 minutos, 5 días por semana, es una buena opción.
- Si tiene hipertensión arterial, diabetes o colesterol alto, pregúntele a su médico cómo tratar estas afecciones.

Recursos sobre la menopausia

Sociedad Norteamericana de Menopausia
www.menopause.org/for-women

Oficina para la Salud de la Mujer
www.womenshealth.gov/menopause

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

How To Manage Menopause and Early Menopause - Last updated on February 9, 2023
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center