

# Control de la menopausia

## Managing Menopause

### About menopause

Menopause is reached when a woman stops having monthly periods for 12 months in a row. It happens as a natural part of aging, but can also occur when less estrogen is being made by the ovaries due to treatments, such as surgery, radiation therapy, or chemotherapy.

Estrogen is a hormone made by the ovaries. When less estrogen is made, signs of menopause can occur. The signs vary and can be uncomfortable, but often improve over time. Talk about your body's changes with your health care provider. Discuss treatments that may be best for you to manage your signs of menopause.

### Signs of menopause

Let your doctor know about any changes you are having. These signs may be part of menopause, but they may also be signs of other health problems.

#### Common signs of menopause include:

- Changes in periods or menstrual cycles
- Hot flashes or warm flush feeling and sweating
- Problems sleeping
- Mood changes
- Headaches
- Feeling anxious
- Vaginal dryness
- Lack of sex drive or painful intercourse
- Dryness of the skin or hair

### Acerca de la menopausia

La menopausia comienza cuando una mujer deja de presentar su período menstrual durante 12 meses consecutivos. Ocurre como una parte natural del envejecimiento, pero además puede ocurrir cuando los ovarios producen menos estrógeno debido a tratamientos como cirugía, radioterapia o quimioterapia.

El estrógeno es una hormona que producen los ovarios. Cuando se produce una cantidad menor de estrógeno, pueden presentarse síntomas de menopausia. Los síntomas pueden ser incómodos, pero por lo general mejoran con el tiempo. Hable sobre los cambios en su cuerpo con su proveedor de cuidados de salud. Hable sobre tratamientos que son los más aptos para controlar los síntomas de la menopausia.

### Síntomas de la menopausia

Informe al médico sobre cualquier cambio que experimente. Estos síntomas pueden ser parte de la menopausia, pero además pueden ser síntomas de otros problemas de salud.

#### Los síntomas comunes de la menopausia son, entre otros, los siguientes:

- Cambios en el período o el ciclo menstrual
- Accesos repentinos de calor o sensación de calor sofocante y sudor
- Problemas para dormir
- Cambios en el estado de ánimo
- Dolores de cabeza
- Sensación de ansiedad
- Sequedad vaginal
- Falta de deseo sexual o relaciones sexuales dolorosas
- Sequedad de la piel o el cabello

## What you can do to help symptoms

### To help with hot flashes

- Wear absorbent, cotton clothing and dress in layers. Remove pieces of clothing at the first sign of flush.
- Avoid wearing tight clothing.
- Keep room temperature at a lower setting.
- Use fans to circulate air.
- Avoid hot baths or showers.
- Reduce the amount of caffeine you consume. Caffeine is in coffee, tea, colas, and chocolate.
- Avoid spicy foods and eat lighter meals when it is hot outside.
- Reduce how much alcohol you drink, especially red and white wines.
- Exercise each day for at least 30 minutes.
- Reduce stress. Use relaxation techniques, such as yoga, meditation, and massage.
- Avoid smoking.
- Talk to your doctor about the use of herbs and dietary supplements.
- Check with your doctor or pharmacist before using soy products, black cohosh, dong quai, ginseng, or others. They can help you weigh the risks and benefits for your health. There may be possible interactions with other treatments.

## Lo que puede hacer para aliviar los síntomas

### Para aliviar los accesos repentinos de calor

- Use ropa de algodón absorbente y vístase por capas. Sáquese prendas de ropa a la primera señal de sofoco.
- Evite usar ropa ajustada.
- Mantenga el cuarto a una temperatura más baja.
- Use ventiladores para que el aire circule.
- Evite las duchas o los baños calientes.
- Reduzca la cantidad de cafeína que consume. El café, el té, las bebidas gaseosas y el chocolate contienen cafeína.
- Evite las comidas condimentadas y consuma comidas más ligeras cuando hace calor.
- Reduzca el consumo de alcohol, en particular de vino tinto y blanco.
- Ejercítese a diario durante al menos 30 minutos.
- Reduzca el estrés. Use técnicas de relajación como yoga, meditación y masajes.
- Evite fumar.
- Hable con el médico sobre el uso de hierbas y suplementos alimentarios.
- Consulte con el médico o farmacéutico antes de usar productos derivados de la soya, cohosh negro, dong quai, ginseng u otros. Ellos pueden sopesar los riesgos y beneficios para su salud. Puede haber posibles interacciones con otros tratamientos.

- Discuss use of medicines with your doctor. Your doctor may recommend dietary supplements or nonprescription medicines, such as Vitamin B complex, Vitamin E, ibuprofen, or prescription medicines such as:
  - Hormone Replacement Therapy (HRT). For moderate to severe hot flashes, your doctor may recommend short term (less than 5 years) use of HRT if you do not have other health problems. HRT contain estrogen and sometimes progestin.
  - Antidepressants, such as sertraline (Zoloft), venlafaxine (Effexor), and paroxetine (Paxil).
  - Blood pressure medicine, such as clonidine (Catapres).
  - Birth control pills.
  - Anti-seizure medicine, such as gabapentin (Neurontin, Gabarone).

Many of these medicines are used for other health reasons, but may reduce hot flashes. Often, these medicines are begun in small doses and are then increased over time to control your signs.

### To help with sleep

- Keep a regular sleep schedule. Go to bed and wake up at the same time each day, even on weekends.
- Keep the room cool and wear lightweight clothes.
- Try a warm bath or shower at bedtime or after waking up at night.
- Exercise regularly.
- Do not rely on sleeping pills. They can disrupt restful sleeping patterns.

- Analice el uso de medicamentos con el médico. El médico puede recomendar suplementos alimentarios o medicamentos de venta sin receta médica como complejo de vitamina B, vitamina E, ibuprofeno o medicamentos de venta con receta médica, como los siguientes:
  - Terapia de reemplazo hormonal (TRH). Para los accesos repentinos de calor, el médico puede recomendar el uso de TRH a corto plazo (menos de 5 años) si usted no tiene otros problemas de salud. La TRH contiene estrógeno y, en ocasiones, progestina.
  - Antidepresivos, como sertralina (Zoloft), venlafaxina (Effexor) y paroxetina (Paxil).
  - Medicamentos para la presión arterial, como clonidina (Catapres).
  - Píldoras anticonceptivas.
  - Medicamento contra las convulsiones, como gabapentina (Neurontin, Gabarone).

Muchos de estos medicamentos se usan para otras enfermedades, pero pueden ayudar a reducir los accesos repentinos de calor. A menudo, el tratamiento con estos medicamentos comienza con dosis pequeñas, las que luego se aumentan para controlar los síntomas.

### Para dormir mejor

- Tenga un horario de sueño regular. Acuéstese y despiértese a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.
- Mantenga la habitación fresca y use ropa liviana.
- Tome un baño o dúchese con agua tibia a la hora de dormir o después de despertar en la noche.
- Haga ejercicios regularmente.
- No dependa de las píldoras para dormir. Pueden alterar los patrones de sueño apacible.

- Avoid products with caffeine or alcohol in the evening.
- Try cereal and milk at bedtime or after waking.
- Avoid late meals and filling snacks.

### **To help your moods or anxious feelings**

- Talk with your doctor about your feelings, moods, and frustrations.
- Discuss treatments, such as antidepressants.
- Join a support group or seek counseling if needed.
- Keep involved with social and family activities that you enjoy.
- Reduce stress. Practice deep, slow abdominal breathing for relaxation.
- Focus on 1 or 2 tasks at a time. Set realistic goals. Avoid multiple, conflicting tasks.
- Exercise regularly.

### **To help with vaginal dryness or sexual problems**

- There are products available to help with vaginal dryness or with painful intercourse:
  - Water-based lubricants, such as Astroglide or K-Y relieve vaginal dryness during intercourse.
  - Moisturizers, such as Replens or Lubrin restore vaginal moisture and comfort.
  - Vaginal estrogen therapy, such as estrogen cream, estrogen ring, and estrogen tablet relieve vaginal dryness. Talk to your doctor to see if estrogen can be safely prescribed for you.

- Evite los productos con cafeína o alcohol en las tardes.
- Coma cereales y tome leche a la hora de dormir o después de despertar.
- Evite comer muy tarde y los refrigerios que sacian el hambre.

### **Para mejorar el estado de ánimo o la sensación de ansiedad**

- Hable con su médico sobre sus sentimientos, estado de ánimo y frustraciones.
- Analice los tratamientos, como los antidepresivos.
- Únase a un grupo de apoyo o busque orientación, si es necesario.
- Participe en actividades sociales y familiares que disfruta.
- Reduzca el estrés. Practique la respiración abdominal lenta y profunda para relajarse.
- Céntrese en 1 o 2 tareas a la vez. Establezca metas realistas. Evite las tareas múltiples que generen conflicto.
- Haga ejercicios regularmente.

### **Para mejorar la sequedad vaginal o los problemas sexuales**

- Hay productos disponibles para mejorar la sequedad vaginal o las relaciones sexuales dolorosas.
  - Los lubricantes a base de agua, como Astroglide o K-Y alivian la sequedad vaginal durante las relaciones sexuales.
  - Los humectantes vaginales, como Replens or Lubrin, restauran la humedad y la comodidad vaginal.
  - La terapia vaginal de estrógeno como la crema de estrógeno, el anillo de estrógeno y los comprimidos de estrógeno alivian la sequedad vaginal. Hable con el médico para saber si es seguro para usted recetar estrógenos.

- Testosterone creams can be used to increase sex drive.
- When you have sex, increase foreplay time. This helps boost natural lubrication.
- Avoid using douches, feminine hygiene sprays, lotions, soaps, and bubble baths that may irritate your vagina.
- Kegel exercises may help to strengthen the muscles that control the bladder.
- Communication with your partner is very important.

### **To help with dry skin and hair**

It is normal as estrogen decreases for the body to produce less oil for the skin and hair.

- Use lotion on dry skin two times each day. Do not use lotions with heavy perfumes or alcohol. They can cause more drying.
- Limit your time in the sun. For your skin, use sunscreen with 30 or 45 SPF and reapply as directed. Wear a hat or head covering.
- Brush your hair more often. This helps spread your hair's natural oils from the root of the hair to the tip.
- Wash hair less often. When washing, use a conditioner each time.
- Limit use of hair coloring, straightening or permanent waves. These chemicals can dry your hair.

- Las cremas de testosterona se pueden usar para aumentar el deseo sexual.
- Cuando mantenga relaciones sexuales, aumente el tiempo de estimulación erótica previa al acto sexual. Esto permite aumentar la lubricación natural.
- Evite las duchas vaginales, los aerosoles de higiene femenina, las lociones, los jabones y los baños de burbuja que pueden irritar la vagina.
- Los ejercicios Kegel pueden ayudar a fortalecer los músculos que controlan la vejiga.
- La comunicación con su pareja es muy importante.

### **Para mejorar la piel y el cabello reseco**

Es normal que el organismo produzca menos aceite para la piel y el cabello a medida que disminuye el estrógeno.

- Use loción para piel seca dos veces al día. No use lociones con perfumes intensos o alcohol. Pueden causar más sequedad.
- Limite el tiempo de exposición al sol. En la piel, use pantalla solar de FPS 30 o 45 y reaplique según las instrucciones. Use un sombrero o algo que cubra su cabeza.
- Cepílese el cabello con mayor frecuencia. Esto permite esparcir los aceites naturales desde la raíz a la punta del cabello.
- Lávese el cabello con menos frecuencia. Cuando se lave el cabello, siempre use acondicionador.
- Limite el uso de tratamientos de coloración, alisado o permanente. Estos productos químicos pueden reseca el cabello.

## Lower your risk of heart disease and osteoporosis

During menopause and after, women have a greater risk for heart disease and osteoporosis. This is linked to the changes in hormones. You can take steps to lessen your risk and stay healthy.

### To prevent heart disease

- Stop using tobacco products, such as cigarettes. Ask your doctor for help to quit tobacco.
- Limit alcohol to one drink per day.
- Eat a wide variety of vegetables, fruits, and whole grains.
- Limit salt, saturated fat, and cholesterol in your diet.
- Control your weight. Extra weight means your heart has to work harder.
- Exercise regularly.

### To prevent osteoporosis

- Have a bone densitometry test to check your bones before menopause.
- This gives a baseline measurement. Then, have periodic follow-up scans to recheck bone density or treatment progress.
- Increase weight-bearing exercise. For example, walk 2 to 3 miles a day, 4 to 5 times each week.

## Para disminuir el riesgo de enfermedad cardíaca y osteoporosis

Durante y después de la menopausia, las mujeres tienen un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardíacas u osteoporosis. Esto está vinculado a los cambios hormonales. Puede tomar medidas para disminuir su riesgo y mantenerse saludable.

### Para evitar las enfermedades cardíacas

- Deje de consumir tabaco, como cigarrillos. Pida ayuda al médico para dejar de fumar con rapidez.
- Limite el consumo de alcohol a 1 bebida por día.
- Consuma una amplia variedad de verduras, frutas y alimentos integrales.
- Limite el consumo de sal, grasas saturadas y colesterol en su dieta.
- Controle su peso. El sobrepeso exige que el corazón se esfuerce más.
- Haga ejercicios regularmente.

### Para evitar la osteoporosis

- Sométase a una densitometría ósea para revisar sus huesos antes de la menopausia.
- Esto proporciona una medida inicial. Luego, sométase regularmente a radiografías para volver a controlar la densidad ósea o el avance del tratamiento.
- Aumente el ejercicio con soporte de peso. Por ejemplo, camine 2 a 3 millas por día, 4 a 5 veces por semana.

- Get enough calcium in your diet. Women ages 50 and under need 1,000 milligrams (mg) each day. Women over 50 and postmenopausal women not on HRT need 1,200 mg each day.
  - Foods high in calcium include milk, yogurt, cheese, calcium-fortified cereals, orange juice and tofu, broccoli, spinach, collard greens, soy milk, and fish with bones (canned salmon, sardines).
  - Talk to your doctor about taking a calcium supplement. The best calcium supplements are those that contain vitamin D since your body needs vitamin D to use calcium. Your doctor may recommend taking 1,000 mg or more of calcium per day in divided doses. Talk to your doctor about taking a vitamin D supplement if your exposure to sunlight is low.
- If you have thinning bones, avoid dangerous physical activities and try to prevent falls. Remove loose throw rugs that might cause you to trip and fall at home.
- Avoid use of tobacco products.
- If needed, talk to your doctor about medicines that can help your bone health.
- Consuma la cantidad de calcio suficiente en su dieta. Las mujeres de 50 años o menos necesitan 1000 miligramos (mg) diarios. Las mujeres mayores de 50 años y posmenopáusicas que no reciben TRH necesitan 1200 mg diarios.
  - Los alimentos con alto contenido de calcio son, entre otros, leche, yogur, queso, cereales fortificados con calcio, jugo de naranja y tofu, brócoli, espinaca, coles, leche de soya y pescado con espina (salmón y sardinas enlatados).
  - Hable con el médico sobre tomar algún suplemento de calcio. Los mejores suplementos de calcio son los que contienen vitamina D, ya que el organismo necesita esta vitamina para usar el calcio. El médico puede recomendarle tomar 1000 mg o más de calcio al día en dosis divididas. Hable con el médico sobre tomar un suplemento de vitamina D si su exposición al sol es baja.
- Si presenta adelgazamiento de huesos, evite las actividades físicas peligrosas y trate de evitar las caídas. Quite los tapetes sueltos que puedan causar tropezones y caídas en el hogar.
- Evite consumir productos con tabaco.
- Si es necesario, hable con el médico sobre los medicamentos que pueden beneficiar la salud de sus huesos.