

Madurar

no

Envejece

(Terapia de Reemplazo Hormonal)



El climaterio es la etapa de la vida intermedia entre la madurez y la senectud, que se dan entre los 40 y los 65 años. En las mujeres coincide con la menopausia que es el último sangrado menstrual de la mujer e indica el final de su vida reproductiva.

La llegada de la menopausia es sumamente importante, generalmente llega a las 2/3 partes de la vida de una mujer. Implica cambios fisiológicos y psicológicos que deben ser atendidos. Entre el 30 y el 80 % de las mujeres llegan a experimentar estos cambios que las hacen acudir al doctor.

La llegada del climaterio está acompañada por tres diferentes tipos de sintomatologías (signos)

Cambios agudos o a corto plazo como son

Síntomas físicos	Síntomas psicológicos
Bochornos	Falta de sueño
sudoración,	Depresión
palidez	Ansiedad
sensación de frío	Fragilidad emocional
sudores nocturnos	Irritabilidad
calosfríos	Temor al envejecimiento
calambres	Temor a la muerte
adormecimiento de manos	Temor a perder la satisfacción sexual
Dolores de cabeza	Disminución de la memoria
	Disminución de la concentración
	Pérdida de energía, fatiga y cansancio
	Disminución del interés sexual

Cambios intermedios o a mediano plazo

Debido a que después de la menopausia disminuye la producción de la hormona femenina (estrógeno) esto tiene efectos importantes en el aparato genitourinario como lo son;

- Adelgazamiento del epitelio vaginal
- Disminución del aporte sanguíneo lo que lleva a sequedad vaginal. La falta de lubricación da como resultado relaciones sexuales dolorosas, molestas y hay una predisposición a infecciones repetitivas.
- Los cambios anatómicos a nivel de los tejidos de la vejiga y la uretra dan como resultado falta de control de la orina.

Cambios a largo plazo.

Afectación del aparato cardiovascular:	Otras alteraciones:
Precordialgias	Osteoporosis
Palpitaciones	(disminución de la
Arritmias	cantidad de calcio en
alteraciones del colesterol y los triglicéridos	los huesos, lo que
ateroesclerosis (engrosamiento de la pared de	aumenta los riesgos
las arterias lo que disminuye su calibre y la	de fractura)
cantidad de sangre que transita por ella)	
Infartos al miocardio	



¡A clases sin granos!

Sabemos lo importante que es para ti tu imagen personal, por eso, para que tengas un rostro limpio a todos los **estudiantes** les ofrecemos un **50% de descuento** en la primera consulta (previa cita) y un **5% de descuento adicional** en nuestra farmacia durante todo el 2004.

KICHPAN
Centro Dermatológico

Dra. Margarita Trujano M.

Enf. de la piel y cosm
UV 1346756

Calle 30 No 118 A entre 35
y 37 Col. Centro Cd. Del
Carmen, Cam.

Tel. (938) 3825488 y
3841584

01 800 888 7435

www.kichpan.com

Cabe mencionar que estos son los síntomas del climaterio normales, en caso de que esto se deba a que se retiró la matriz y los ovarios con una cirugía, los síntomas son más intensos.

Actualmente existen tratamientos para ayudar al paciente a superar esta etapa sin sufrir sus síntomas y riesgos. Uno de los más utilizados es **La Terapia de Reemplazo Hormonal**.

Consiste en la administración de la hormona femenina (estrógeno). Puede ser de varios tipos, dependiendo si la paciente conserva o no su matriz. En caso de que así sea, el estrógeno se acompaña de progestaceno.

Existen dos formas de llevar este tratamiento de forma cíclica o de forma continua

Existe una gran variedad de formas de administrar el estrógeno, puede ser en forma de tabletas, grageas, parches, geles, implantes, óvulos, ampollitas, etc. Sin embargo, solo un médico especialista puede determinar si usted es candidata o no a la terapia de reemplazo hormonal, así de las mejores formas de llevar la misma.

Entre los beneficios de esta terapia encontramos:

- Reducción del riesgo de osteoporosis
- Reducción del riesgo de enfermedad cardiovascular (del corazón)
- Alivio de los molestos bochornos
- Mejoría general del estado de ánimo.

Sin embargo el uso de **estrógeno** solo tiene efectos secundarios como:

Hinchazón o edema, hinchazón e irritabilidad, inclusive aumenta el riesgo de cáncer endometrial.

Además, hay estudios que apuntan, que el uso de la Terapia de Reemplazo Hormonal puede aumentar el riesgo de cáncer de mama (aunque esto todavía está a discusión)

Es por esa razón que en caso de que una mujer se someta a esta terapia, debe estar continuamente monitoreada por un médico, el cual llevará un control estricto apoyado con ultrasonidos, mastografías y cualquier medio que considere pertinente.

No todas las personas pueden someterse a una Terapia de Reemplazo Hormonal. En caso de que no sea posible, existen otros medicamentos no hormonales, los cuales tienen como objetivo únicamente suprimir los bochornos. Su ginecólogo podrá informarle con mayor detalle sobre estos u otros tratamientos para sobrellevar el climaterio.

Cada día la mujer se vuelve más participativa y en el caso de su salud debe asumir un papel activo, informándose y participando en la toma de decisiones que le competen. El climaterio y la menopausia no indican un final del camino, sino una nueva etapa, probablemente una tercera etapa de su vida, que al igual que su adolescencia y juventud, tendrá que aprender a vivir con nuevas reglas.

En caso de que usted esté llevando o no una Terapia de Reemplazo Hormonal debe complementar su salud siguiendo las siguientes recomendaciones:

Una dieta rica en calcio (vegetales, frutas y derivados de la leche)

Evitar la sal, el exceso de grasa y los alimentos ahumados

Eliminar el tabaquismo y el alcoholismo

Tomar dos litros de agua al día

Complementar su alimentación con medicamentos que contenga calcio, minerales y vitaminas, sobre todo A, C, E y D

Evitar el sobre peso, reducirlo si es necesario.

Llevar una vida activa, realizando ejercicio. Nunca es tarde para iniciar actividades deportivas como el squash, tenis, aerobics, volleyball, natación o cualquier actividad física como el baile. Se sentirá mejor física y emocionalmente.

Está comprobado que el ejercicio previene las fracturas y caídas ya que mantienen un mejor balance, coordinación y fuerza.

En caso de mujeres poco activas o de mucha edad, el subir y bajar escaleras con precaución puede ser una alternativa.

Por último, recuerde acudir al ginecólogo para llevar un control de su climaterio con un poco de cuidado podrá disfrutar de esta etapa de su vida, tanto como disfrutó de las anteriores.

Revisión: Dr. José Antonio Zárate Estrada Gineco Obstetra y Oncólogo Ginecológico D.G.P. 745847 S.S.A. 745847 CED. ESP. AEO 13480 joseantoniozarate@prodigy.net.mx