

## Menopausia

Si bien la menopausia es un proceso natural que experimentan todas las mujeres, la menopausia repentina trae algunos desafíos que son únicos. En lugar de que su cuerpo tenga años para acostumbrarse a una disminución gradual de la hormona estrógeno, la menopausia causada por el tratamiento contra el cáncer ocurre más rápidamente. Si tenía períodos antes del tratamiento y luego le extirparon los ovarios quirúrgicamente o se los suprimieron de forma química, inmediatamente se volverá posmenopáusica. Esto significa que su cuerpo ya no producirá estrógeno, y el estrógeno afecta a muchos tejidos de su cuerpo.

Debido al cambio brusco, es posible que sienta los síntomas de la menopausia con mayor intensidad. No hay forma de saber cuáles mujeres presentarán síntomas o qué tan graves pueden ser los síntomas en una mujer en particular. Hay una variedad de cosas que puede hacer. Comience con lo básico:

- ✓ Coma una dieta bien balanceada, que incluya muchas verduras y frutas.
- ✓ Haga ejercicio regularmente.
- ✓ Si fuma, deje de hacerlo: el fumar puede empeorar los síntomas de la menopausia.
- ✓ Pruebe técnicas de relajación para reducir el estrés.

### ¿Qué pasa con la terapia de reemplazo hormonal?

La terapia de reemplazo hormonal (TRH, o HRT en inglés) era el tratamiento estándar para los sofocos y otros síntomas de la menopausia y se pensaba que prevenía las enfermedades cardíacas. En 2002, un ensayo clínico de gran magnitud cuestionó la seguridad de la TRH. La terapia hormonal ya no se recomienda para la prevención de enfermedades, pero la evidencia desde 2002 muestra que puede ser una buena opción para ciertas mujeres, dependiendo de sus factores de riesgo. Por favor, discuta sus opciones con su médico.

## Gestión de síntomas específicos

**Los sofocos**, también llamados bochornos o calorazos, son sensaciones de gran calor que repentinamente recorren la parte superior del cuerpo y la cara. Su piel puede enrojecerse como un rubor y puede sudar. Puede sentirse ansiosa o sentir que su corazón se acelera. Los sofocos pueden ocurrir en cualquier momento y durar de unos segundos a unos minutos.

### **¿Qué puede probar por su cuenta?**

- ✓ Trate de identificar qué es lo que desencadena sus sofocos para evitarlos. Las bebidas calientes, la comida picante, el alcohol, la cafeína, el humo de cigarrillos o puros, la ropa ajustada, las temperaturas cálidas y ciertos medicamentos son desencadenantes comunes.
- ✓ Vístase con capas durante el día para que pueda quitarse una o dos capas cuando ocurra un sofoco. Use ropa hecha de fibras naturales que “respiren”, como el algodón. Utilice un ventilador eléctrico para aliviar el calor o modifique la temperatura de la habitación.
- ✓ Haga ejercicio diariamente. Nade, camine, ande en bicicleta o salga a bailar.
- ✓ Practique ejercicios de respiración profunda. Inspire lenta, profunda y completamente, con aproximadamente 6 a 8 respiraciones por minuto, expandiendo y contrayendo su abdomen mientras inspire y exhale. Practique durante 15 minutos, dos veces al día, o cuando sienta que se avecina un sofoco. Mejor aún, tome una clase de yoga o meditación para aprender técnicas clásicas de respiración.
- ✓ Las sustancias naturales llamadas bioflavonoides pueden ayudarle con los sofocos. Los bioflavonoides son pigmentos vegetales que dan su color a muchas frutas y flores. Buenas fuentes de bioflavonoides incluyen todos los cítricos, las bayas, cebollas rojas, perejil, té blanco y verde y chocolate amargo que contenga 70% o más de cacao.

### **Pregúntele a su médico**

Hable con su médico antes de tomar cualquier remedio “natural” o herbal o vitaminas. Los remedios a base de hierbas pueden causar efectos secundarios e interacciones farmacológicas, al igual que los medicamentos recetados. Los productos de soya, el cohosh negro (vendido bajo el nombre de Remifin®) y el trébol rojo pueden reducir los sofocos, pero son estrógenos naturales y no deben ser tomados por mujeres que tienen ciertos tipos de cáncer. Otros productos a base de hierbas, como el kava, pueden afectar el hígado. Incluso se ha demostrado en algunos estudios que la vitamina E no es segura para las mujeres con cáncer de mama. Siempre consulte a su médico sobre cualquier medicamento que desee tomar.

**Sudores nocturnos y dificultad para dormir** también son problemas comunes. Los sofocos intensos, llamados "sudores nocturnos", pueden interrumpir el sueño. Algunas mujeres sudan tanto que empapan sus pijamas y sábanas. Otras mujeres no tienen sudores nocturnos, pero están inquietas, pueden dormir solo unas pocas horas o se despiertan demasiado temprano y no pueden volver a dormirse. La falta de sueño puede hacer que se sienta tensa, irritable y de mal humor.

### **¿Qué puede probar por su cuenta?**

- ✓ Siga las recomendaciones indicadas en la sección Sofocos.
- ✓ No beba alcohol antes de acostarse. Se sabe que el alcohol perturba el sueño.
- ✓ Coloque una toalla fría sobre su almohada o una bolsa de hielo debajo de ella.
- ✓ Tome una taza de té de manzanilla antes de acostarse. Puede que la relaje.

- ✓ Si no puede dormir, levántese y haga algo en lugar de quedarse en la cama sintiéndose frustrada. No se vaya a la cama hasta que esté cansada, no importa lo tarde que sea. En esta situación, agotarse de verdad puede ser la mejor manera de finalmente conciliar el sueño.

### **Pregúntele a su médico**

Si su insomnio es severo, hable con su médico. La falta extrema de sueño no solo puede hacer que se sienta abatida, sino que también puede causarle serios problemas de salud. Hay muchos medicamentos recetados y de venta libre que pueden ayudarle a dormir. Sin embargo, todos estos medicamentos son solo para uso a corto plazo, a menos que su médico le indique lo contrario. Todos provocan efectos secundarios.

**Cambios vaginales:** la reducción de estrógeno hace que el revestimiento vaginal se torne más delgado y hace que la vagina se acorte y estreche. Estos cambios pueden provocar resequedad vaginal, irritación y, en última instancia, inflamación. La resequedad puede hacer que las relaciones sexuales sean incómodas o incluso dolorosas. La inflamación vaginal continua puede provocar más adelgazamiento o ulceración vaginal.

### **¿Qué puede probar por su cuenta?**

- ✓ Use lubricantes o humectantes vaginales, por ejemplo, KY® Jelly, Replens® o Astroglide®, según sea necesario, para tratar la resequedad vaginal.
- ✓ La estimulación sexual regular, con la ayuda de un lubricante vaginal, puede ayudar a mantener la salud vaginal. Asegúrese de que el lubricante sea compatible con los condones de látex, si su pareja los usa.
- ✓ Los bioflavonoides también pueden ayudar con la resequedad vaginal. Vea la sección Sofocos para obtener más información.

**Cambios de humor:** muchas mujeres posmenopáusicas sienten cambios repentinos de humor en cuestión de minutos. También pueden resultar en depresión o ansiedad. Estos síntomas pueden ser causados por la disminución de estrógenos o pueden ser el resultado del estrés y la interrupción del sueño.

### **¿Qué puede probar por su cuenta?**

- ✓ Siga las recomendaciones analizadas en la sección Sudores nocturnos y Dificultad para dormir.
- ✓ Haga ejercicio regularmente. Cuando hace ejercicio, su cuerpo libera sustancias químicas llamadas endorfinas. Se ha demostrado que estas sustancias reducen el estrés, equilibran el estado de ánimo y mejoran el sueño.
- ✓ La meditación, el yoga, el tai chi u otras técnicas de relajación también pueden ayudar con este síntoma.

## **Pregúntele a su médico**

Si los síntomas no se alivian con estas medidas de autoayuda, pregúntele a su médico si puede ser candidato para antidepresivos recetados u otros medicamentos estabilizadores del estado de ánimo.

**Problemas con la memoria y la concentración:** las mujeres posmenopáusicas a menudo se quejan de “congelamientos cerebrales”, cuando lo intentan y lo intentan, pero no pueden recordar algo que alguna vez sabían muy bien. Puede encontrarse con que no puede recordar los nombres de sus familiares o amigos, o puede estar parada en una habitación de repente sin darse cuenta de por qué entró allí. Algunas mujeres también tienen dificultad para leer o concentrarse en las actividades laborales. Los investigadores no están seguros de por qué ocurren estos síntomas preocupantes en mujeres posmenopáusicas, pero el estrés y la fatiga pueden ser la causa.

### **¿Qué puede probar por su cuenta?**

- ✓ Siga las recomendaciones discutidas en la sección Cambios de humor.
- ✓ ¡Ejercite su mente! Mantenga su cerebro activo haciendo crucigramas, jugando juegos de mesa, probando un nuevo programa de computadora o tomando una clase.
- ✓ Agregue “alimentos para el cerebro” a su dieta, como arándanos, pescado y frijoles.

**Cambios en el deseo sexual:** a menudo, las mujeres posmenopáusicas encuentran que su interés en tener sexo ha disminuido. Esto puede ser el resultado de la pérdida de estrógeno, pero también podría estar relacionado con la falta de sueño, el dolor que puede acompañar a la resequedad vaginal o un cambio en la actitud de la mujer hacia su cuerpo después de una cirugía.

### **¿Qué puede probar por su cuenta?**

- ✓ Hable con su pareja sobre cómo se siente. Discuta sus expectativas y necesidades, y deje que su pareja haga lo mismo. Un nuevo nivel de cercanía emocional puede inspirar el deseo.
- ✓ Mime su cuerpo. Cómprase ropa nueva, disfrute de un día de spa o de un masaje.
- ✓ Reduzca la ingesta de café, té, alcohol, jugos cítricos y otras bebidas que puedan irritar la vejiga.

**Piel, ojos y cabello secos:** el estrógeno está involucrado en la producción de colágeno y aceites, por lo que la pérdida de estrógeno puede hacer que la piel, los ojos y el cabello se sequen. Puede parecer que la piel pierde su elasticidad, se descama o se irrita. Es posible que su cabello no esté tan brillante como antes, y sus ojos pueden irritarse fácilmente.

### **¿Qué puede probar por su cuenta?**

- ✓ Deje de fumar y reduzca su consumo de alcohol. Ambos pueden dañar su piel.
- ✓ Use jabones suaves y sin perfume. Los jabones perfumados, antibacterianos y desodorantes son muy duros para la piel.
- ✓ Tome por lo menos 8 vasos de agua al día. Asegúrese de que sea agua y no té helado, café, refrescos gaseosos o cualquier bebida que contenga edulcorantes.
- ✓ Coma salmón, caballa, sardinas u otros pescados grasos con tanta frecuencia como pueda.

- ✓ Haga ejercicio. Aporta más oxígeno a la piel, lo que puede aumentar la producción de colágeno.
- ✓ Si sus ojos están secos, asegúrese de tomar descansos regulares cuando esté trabajando en una computadora, dibujando, leyendo, tejiendo o realizando cualquier tipo de actividad que requiera una concentración visual intensa. ¡Recuerde parpadear! Si usa lentes de contacto, cambie a lentes de alta humedad o considere usar anteojos.

### **Pregúntele a su médico**

Para la sequedad extrema de los ojos, pídale a su médico que le recomiende gotas humectantes para los ojos. Visite a su médico con regularidad para controlar la sequedad ocular y ayudar a prevenir posibles daños a los ojos.