



thewellproject

# La menopausia y el VIH

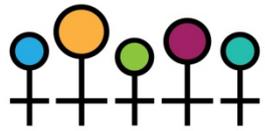
*Actualizado: 8 de diciembre de 2022*

*Juntos podemos cambiar el curso de la epidemia del VIH...una mujer a la vez.*

#onewomanatatime

[www.thewellproject.org](http://www.thewellproject.org)

#thewellproject



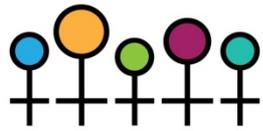
thewellproject

# ¿Qué es la menopausia?

*Menopausia:* Tiempo cuando los **períodos menstruales de una mujer han cesado**

- A menudo conocido como el "cambio de vida"
- La menopausia es una parte normal de la vida de la mujer

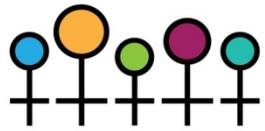




thewellproject

# ¿Qué es la menopausia?

- *Perimenopausia*: tiempo de transición que sucede antes del último periodo menstrual de la mujer
- Las mujeres normalmente pasan por la menopausia entre las edades de 38 y 58; la edad promedio es 51
- Hay algunas evidencias que mujeres viviendo con VIH pueden experimentar la menopausia más temprano
- Los síntomas pueden ser más intensos para las mujeres viviendo con VIH, pero no hay pruebas definitivas de esto



thewellproject

# ¿Qué es la menopausia?

- ***Los cambios de la menopausia comienzan*** cuando:
  - Los ovarios (órganos reproductores femeninos que contienen óvulos) empiezan a ralentizar de forma natural la producción de **estrógeno** y **progesterona** (hormonas sexuales femeninas)
- Cuando las mujeres se ***acercan a la menopausia***:
  - Bajan los niveles de estrógeno
  - Deja de tener ciclos regulares
  - Eventualmente ya no puede lograr un embarazo
- Las mujeres han ***pasado la menopausia*** cuando :
  - El cuerpo ha completado estos cambios (de uno a varios años)
  - No ha tenido la regla durante 12 meses consecutivos



thewellproject

# Síntomas y condiciones relacionadas a la menopausia

**Durante la perimenopausia**, los niveles hormonales suben y bajan de forma desigual. Las mujeres pueden experimentar :

- Periodos cada vez más irregulares
  - Cambio en la frecuencia, duración, cantidad
- Sofocos, sudores nocturnos
- Cambios de humor
- Depresión
- Irritabilidad
- Sequedad vaginal
- Ser olvidadiza
- Problemas para dormir, fatiga
- Falta de deseo sexual
- Cambios en la piel, incluyendo:
  - Piel más fina
  - Arrugas
  - Acné



thewellproject

# Síntomas y condiciones relacionadas a la menopausia

- Mujeres viviendo con VIH que experimentan sudores nocturnos
  - Pueden ser ***diagnosticadas erróneamente de sofocos relacionados con la menopausia***
  - Sus sudores pueden ser consecuencia del VIH
- La sequedad vaginal puede confundirse con una infección por hongos
- Lleve un registro de sus ciclos menstruales
  - Informe a su proveedor de atención de la salud sobre cualquier cambio
  - Puede evitar un diagnóstico incorrecto o tratamientos hormonales que pueden no ser necesarios



thewellproject

# Síntomas y condiciones relacionadas a la menopausia

- Las mujeres viviendo con VIH ***pueden experimentar cambios en el ciclo menstrual*** aunque no estén pasando por la menopausia
  - Hable con su proveedor de atención de la salud si tiene alguno de los síntomas descritos anteriormente
  - Averigüe si está relacionado con el VIH, la menopausia o ambos
  - Puede ser útil someterse a un análisis de los niveles hormonales
- ***Preocupaciones médicas*** que pueden surgir después de la menopausia:
  - La osteoporosis (pérdida de hueso)
  - Las enfermedades cardiovasculares (del corazón)
  - Incontinencia urinaria (gotear, orinar más frecuentemente)



thewellproject

# Terapia de reemplazo hormonal (TRH)

***Reemplazar el estrógeno que el cuerpo de una mujer ya no produce*** puede aliviar los síntomas de la menopausia

- Las mujeres que tienen útero suelen tomar estrógeno con progesterona (**terapia de reemplazo hormonal, TRH**)
  - Antes se recomendaba, pero ahora se cuestiona su uso a largo plazo; las investigaciones muestran un mayor riesgo de cáncer
  - Puede ser adecuado por plazo breve
  - Los parches, las cremas y los anillos vaginales pueden no conllevar el mismo riesgo
- Las mujeres a las que se les ha quitado el útero pueden tomar estrógeno solo (**terapia de sustitución de estrógenos, TRE**)



thewellproject

# Terapia de reemplazo hormonal (TRH)

- Hable con su proveedor sobre la TRH
  - Su proveedor necesita saber **todos** los medicamentos y tratamientos que toma, incluidos los medicamentos de venta libre y drogas callejeras, hierbas, etc.
  - Su proveedor también necesita saber si usted fuma cigarrillos
- ***Los medicamentos contra el VIH pueden reducir la eficacia de las hormonas***
  - Incluye píldoras anticonceptivas con estrógeno y progesterona
- El estrógeno también puede causar niveles más bajos de medicamentos contra el VIH
  - Riesgo de aumento de la carga viral, resistencia del VIH a los medicamentos
- Las mujeres que toman medicamentos contra el VIH obtienen ***buenos resultados utilizando píldoras anticonceptivas y otros anticonceptivos hormonales***



thewellproject

# Tratamientos alternativos

- Terapias complementarias/alternativas para los síntomas de la menopausia:
  - La medicina tradicional china (por ej., acupuntura, herbolaria china)
  - Comer alimentos que contienen estrógeno a base de plantas (también conocidos como fitoestrógenos; por ej. soya, linaza)
  - Suplementos herbales o botánicos (por ej., cimicifuga racemosa, trébol rojo, dong quai, kava, ginseng)
  - Fármacos antidepresivos y/o terapia
  - Entrenamiento en atención plena
- Algunos pueden tener efectos secundarios no deseados o interactuar con los medicamentos contra el VIH
  - A menudo no están regulados por la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE.UU. (FDA)
  - No es obligatorio demostrar su eficacia del mismo modo que las terapias estándar
- Consulte a un profesional cualificado e infórmele a su proveedor regular de lo que está haciendo



thewellproject

# Mantenerse saludable después de la menopausia

- Mantenga una dieta saludable y un peso sano
- Sométase a un chequeo de la salud de los huesos; pregúntele a su proveedor sobre tratamientos específicos para prevenir la pérdida ósea:
  - Suplementos de calcio
    - La FDA recomienda que las mujeres mayores de 50 años tomen >1200 mg de calcio al día
    - Los suplementos de calcio pueden interferir con ciertos medicamentos contra el VIH
    - Hable con su proveedor antes de tomarlos
  - Medicamentos recetados para prevenir la pérdida ósea
- Sométase a un análisis del nivel de vitamina D; tome suplementos según las instrucciones del proveedor
- Deje de fumar o reduzca el consumo de tabaco



the**well**project

# Mantenerse saludable después de la menopausia

- Deje de beber o consuma alcohol moderadamente
- Manténgase físicamente activa:
  - Actividad aeróbica o cardiovascular por 30 minutos, 5x/semana (caminar a buen paso, etc.) puede prevenir enfermedades cardiovasculares
  - Actividad de fortalecimiento muscular 2x/semana puede prevenir la pérdida ósea
- Mamografía cada 1-2 años
- Examen pélvico tan seguido como sea recomendado por su proveedor
  - Con la prueba de detección del cáncer de cuello uterino (para las que tienen útero)
- Sométase a análisis regulares de colesterol y triglicéridos
- Hágase la prueba de detección del cáncer de colon



thewellproject

# Cuidar de sí misma

- La menopausia puede señalar el final de la fertilidad de una mujer, pero ***no es el final de su feminidad o sexualidad***
  - Algunas mujeres experimentan síntomas leves y tolerables
  - Los síntomas de otras son graves; afectan a la calidad de vida
- Las decisiones sobre las opciones de tratamiento dependen de cada mujer
  - Hable sobre sus preocupaciones y preguntas con su proveedor para evaluar los riesgos y beneficios



thewellproject

# ¡Aprenda más!

- Para obtener más información y enlaces a artículos con más detalles, lea la hoja informativa completa:
  - [La menopausia y el VIH](#)
- Para obtener más hojas informativas y conectar con nuestra comunidad de mujeres viviendo con VIH, visite:
  - [www.thewellproject.org](http://www.thewellproject.org)
  - [www.facebook.com/thewellproject](https://www.facebook.com/thewellproject)
  - [www.twitter.com/thewellproject](https://www.twitter.com/thewellproject)
  - [www.instagram.com/thewellprojecthiv](https://www.instagram.com/thewellprojecthiv)