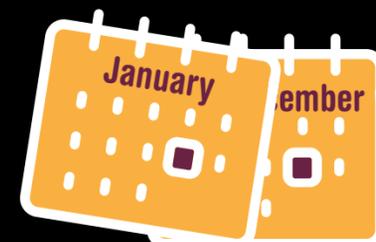


# ¿Sabía qué...?



La **MENOPAUSIA** es el momento que sus períodos menstruales han cesado por 12 meses seguidos



La **pérdida de la hormona estrógeno** causa síntomas comunes (sofocos, cambios de humor, problemas del sueño)

**Los síntomas pueden continuar después de que los períodos cesen**

La **PERIMENOPAUSIA** son los años (8-10) de cambios en el cuerpo que suceden hasta el final de sus períodos

Los **síntomas pueden ser más intensos** y/o comenzar a una edad más temprana en mujeres viviendo con VIH, a comparación de otras

**Se necesitan más investigaciones** para poder entender mejor estas diferencias



thewellproject

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

# Lo que la Menopausia Es (y No Es)



## LA MENOPAUSIA ES:

- A **natural** de la vida
- Un plazo de varios años (comenzando con la **perimenopausia**)  
– los años antes del **final de sus períodos**
- Una experiencia de **cualquier persona** con ovarios, incluidas las personas **transmasculinas**
- ¡**Liberadora** para muchas personas!

## LA MENOPAUSIA NO ES:

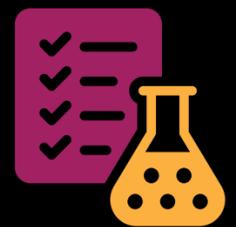
- Un estado de enfermedad o condición médica
- Limitada a un solo punto en el tiempo
- La causa de todos los cambios relacionados con envejecer
- ¡El final de su vida ni de su vida sexual!



# Las mujeres viviendo con VIH pueden...



**Tener un comienzo más temprano de cambios de menopausia** (se necesita más investigación para confirmar esto)



**Preocuparse de que sus síntomas significan que el VIH ya no está bajo control**

Los síntomas de VIH pueden superponerse con los efectos comunes de la menopausia (sofocos/sudoración nocturna, ansiedad/cambios de humor, dificultad para procesar cosas mentalmente)

La terapia de reemplazo hormonal puede mejorar estos síntomas



**Tener una probabilidad más alta de ver un deterioro de la salud del corazón, de los huesos y del cerebro antes de que los niveles de estrógeno bajen durante la perimenopausia, aumentando más los riesgos**

Controlar estos síntomas puede comenzar en cualquier momento - incluso antes de que comience la menopausia

***¡Hable con su proveedor sobre sus preocupaciones!***



thewellproject

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

# La menopausia, el VIH y la salud mental



Se ha demostrado que los **TRAUMAS PASADOS** y/o las dificultades con la salud mental pueden impactar los cambios durante la menopausia

- **Las mujeres viviendo con VIH** reportan índices más altos de preocupaciones de salud mental, incluso *antes* de que los efectos protectores del estrógeno disminuyan durante la perimenopausia



Durante la **PERIMENOPAUSIA** es un buen momento para:

- **Participar en** apoyo en pares, grupos, organizaciones
- **Mantener una conexión** con un terapeuta
- **Ajustar** los medicamentos para la salud mental

*...particularmente para personas con un historial de depresión y/o ansiedad*



# El Sexo, el Placer y la Menopausia



**Algunos de los cambios de la menopausia** pueden impactar su vida sexual, incluidos:

**Falta de deseo sexual**

**Sequedad vaginal**  
(puede resultar en dolor durante las relaciones sexuales)

**Cambios de humor**

**Es normal no tener ganas de tener relaciones sexuales.**

Si gusta, hable con su(s) pareja(s) sobre usar lubricante o explorar formas para entrar en calor, a parte de la penetración:

**Juegos previos**

**Masajes**

**Sexo oral**

**Masturbación**

*Hable con un proveedor de confianza sobre cómo tratar estos síntomas - ¡no esta sola!*



thewellproject

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

# La Menopausia: Lo Esencial



**¡La educación, las conversaciones con amistades y proveedores, el apoyo a la salud mental, y una detección temprana pueden ayudar con abordar esta transición en la vida!**

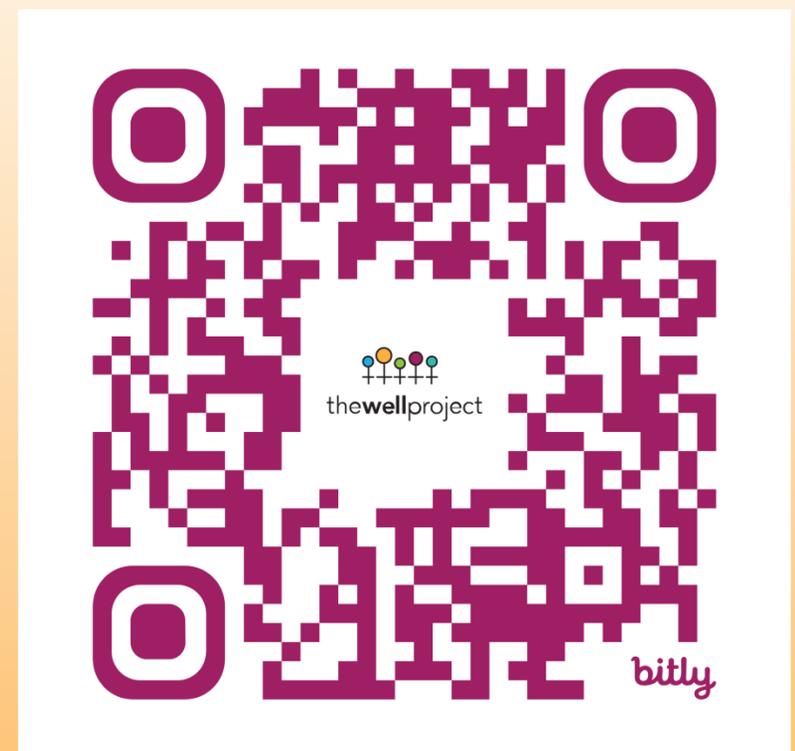
Para acceder a nuestra hoja informativa sobre la menopausia y a nuestra serie completa de infografías,

**visite**

**[bit.ly/LaMenopausiayelVIH](https://bit.ly/LaMenopausiayelVIH)**

o

**escanee el código QR.**



*Esto proyecto es fundado en parte por una subvención de Merck*