

thewellproject

La menopausia y el VIH

Actualizado: 18 de septiembre de 2025

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

#onewomanatatime

www.thewellproject.org

#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 y de otras personas que menstrúan



¿Qué es la menopausia?

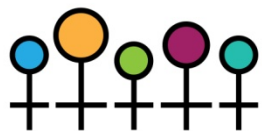
- *Perimenopausia*: tiempo de transición que sucede antes del último período menstrual de una persona
- Las mujeres cisgénero (cis) normalmente pasan por la menopausia entre las edades de 38 y 58; la edad promedio es 51
- Hay algunas evidencias que mujeres viviendo con VIH, y en particular las supervivientes del VIH de por vida, pueden experimentar la menopausia más temprano; síntomas pueden ser más intensos
 - Se necesita más investigación para respaldar estos informes

¿Qué es la menopausia?

- ***Los cambios de la menopausia comienzan*** cuando:
 - Los ovarios (órganos reproductores que contienen óvulos) naturalmente empiezan a reducir la producción de **estrógeno** y **progesterona** (hormonas sexuales relacionadas con el sexo femenino)
- Cuando se ***acerca a la menopausia***:
 - Bajan los niveles de estrógeno
 - Deja de tener ciclos regulares
 - Eventualmente ya no puede lograr un embarazo

¿Qué es la menopausia?

- Ha pasado por la Perimenopausia y ***ha entrado a la menopausia*** cuando:
 - El cuerpo ha completado estos cambios (de uno a diez años o más)
 - No ha tenido la regla durante 12 meses consecutivos
- Existe una falta de investigaciones sobre la menopausia en personas transmasculinas o no binarias y otras que fueron asignadas al sexo femenino al nacer
 - Cualquier persona que tiene o haya tenido ovarios puede pasar por la menopausia



thewellproject

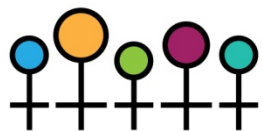
Síntomas y condiciones

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

- Períodos 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

Síntomas y condiciones

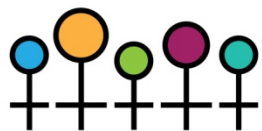
- Las mujeres cis viviendo con VIH que experimentan sudores nocturnos pueden ser ***diagnosticadas erróneamente*** de sofocos relacionados con la menopausia
 - Sus sofocos nocturnos pueden ser consecuencia del VIH
- La sequedad vaginal puede confundirse con una infección por hongos
- Lleve un registro 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

- 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 si tiene menos de 45 años
- ***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)

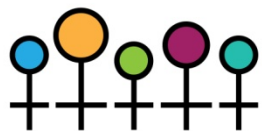


thewellproject

Terapia de reemplazo hormonal (TRH)

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

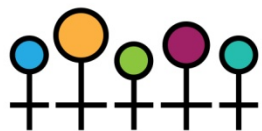
- Las mujeres que tienen útero suelen tomar estrógeno con progesterona (**terapia de reemplazo hormonal, TRH**)
 - Antes se recomendaba, pero ahora se cuestiona su uso a largo plazo; las investigaciones muestran un mayor riesgo de cáncer
 - Puede ser adecuado por plazo breve
 - Los parches, las cremas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



thewellproject

Terapia de reemplazo hormonal (TRH)

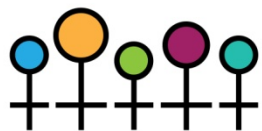
- Hable con su proveedor sobre la TRH
 - Su proveedor necesita saber **todos** los medicamentos y tratamientos que toma, incluidos los medicamentos de venta libre y drogas callejeras, hierbas, etc.
 - Su proveedor también necesita saber si usted fuma cigarrillos
- ***Los medicamentos contra el VIH pueden reducir la eficacia de las hormonas***
 - Incluidas las píldoras anticonceptivas con estrógeno y progesterona
- El estrógeno también puede causar niveles 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

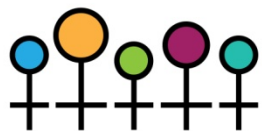
- Terapias complementarias/alternativas para los síntomas:
 - La medicina tradicional china (por ej., acupuntura, herbolaria china)
 - Comer alimentos que contienen estrógeno a base de plantas (también conocidos como fitoestrógenos; por ej. soya, linaza)
 - Suplementos herbales o botánicos (por ej., cimicifuga racemosa, trébol rojo, dong quai, kava, ginseng)
 - Medicamentos 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 sobre lo que está haciendo**



thewellproject

Mantenerse saludable después de la menopausia

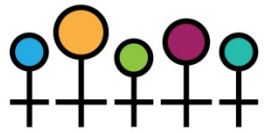
- Mantenga una dieta saludable y un peso sano
- Sométase a un chequeo de la salud de los huesos; pregúntele a su proveedor sobre tratamientos específicos para prevenir la pérdida ósea:
 - Suplementos de calcio
 - La FDA recomienda que las mujeres mayores de 50 años tomen ≥ 1200 mg de calcio al día
 - 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



thewellproject

Mantenerse saludable después de la menopausia

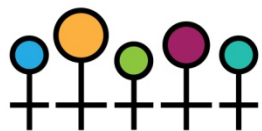
- Deje de beber o consuma alcohol moderadamente
- Manténgase físicamente activa:
 - Actividad aeróbica o cardiovascular por 30 minutos, 5x/semana (caminar a buen paso, etc.) puede prevenir enfermedades cardiovasculares
 - Actividad de fortalecimiento muscular 2x/semana puede prevenir la pérdida ósea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

¡Comparta nuestras infografías!

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

o
escanee el código QR.

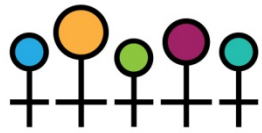


Este proyecto es fundado en parte por una subvención de Merck

thewellproject

www.thewellproject.org

Comparta estas infografías – parte del programa [Mujeres Como Nosotras: Envejeciendo Positivamente](#) de The Well Project – y compartir conocimientos sobre la menopausia y el VIH. *¡Hablemos de ello!*



the**well**project

¡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
 - [@thewellprojecthiv.bsky.social](https://bsky.app/@thewellprojecthiv)
 - www.facebook.com/thewellproject
 - www.instagram.com/thewellprojecthiv/
 - www.threads.net/@thewellprojecthiv
 - www.youtube.com/thewellprojecthiv