Published on The Well Project (https://www.thewellproject.org)
https://www.thewellproject.org/hiv-information/la-menopausia-y-el-vih

La menopausia y el VIH

Submitted on Sep 9, 2024

Image

©iStock.com/Alessandro Biascioli | Poses por modelos

Read this fact sheet in English

Índice

- ¿Qué es la menopausia?
- Síntomas y condiciones relacionadas a la menopausia
- Tratamientos alternativos
- Mantenerse saludable después de la menopausia
- Cuidar de sí misma

¿Qué es la menopausia?

La menopausia es una parte normal de la vida de una mujer. A menudo conocida como "el cambio de vida", esto se refiere al tiempo cuando los períodos menstruales de una mujer han cesado. La perimenopausia es el tiempo de transición que sucede antes del último período menstrual de una mujer; incluye una serie de cambios corporales que pueden tomar de un año a varios años. Ya que su cuerpo haya terminado con estos cambios, y usted ya no ha tenido un período por 12 meses consecutivos, entonces ha entrado en la menopausia.

Las mujeres normalmente experimentan la menopausia entre las edades de 38 y 58 años; la edad

promedio es de 51 años. Existen algunas evidencias de qué las mujeres viviendo con VIH pueden experimentar la menopausia a una edad más temprana que las mujeres VIH negativas. También hay algunas evidencias de qué los síntomas de la menopausia pueden ser más intensos para las mujeres viviendo con VIH, pero no hay pruebas definitivas de esto.

Los cambios de la menopausia comienzan cuando sus ovarios (órganos femeninos reproductivos que contienen óvulos) naturalmente, comienzan a ralentizar la producción de hormonas *(en inglés)* sexuales femeninas, el estrógeno y la progesterona. Cuando usted se acerca a la menopausia, los niveles de estrógeno bajan. Usted deja de tener ciclos regulares y eventualmente ya no puede quedar embarazada.

Haga clic arriba para ver o descargar esta hoja informativa como presentación de diapositivas en PDF

Síntomas y condiciones relacionadas a la menopausia

Una mujer normalmente puede darse cuenta de qué está llegando a la menopausia, porque sus períodos comienzan a cambiar. Durante este tiempo, los niveles de las hormonas suben y bajan de manera desigual y puede experimentar síntomas como:

- Períodos irregulares con más frecuencia *(en inglés)*
    - Cambio en la frecuencia (cuán seguido)
    - Cambio en la duración (cuánto tiempo tarda)
    - Cambio en la cantidad (más ligero o más pesado)
- Sofocos (sentirse muy caliente, repentinamente y sin razón)
- Sudores nocturnos (sudar mucho por la noche)
- Cambios de humor
- Depresión
- Irritabilidad
- Sequedad vaginal (la vagina está más seca de lo normal, incluso durante las relaciones sexuales)
- Ser más olvidadiza
- Problemas para dormir
- Fatiga (cansancio extremo)
- Falta de deseo sexual
- Cambios en la piel, incluyendo piel más fina, arrugas y acné

Los proveedores de cuidado de la salud pueden pensar que las mujeres viviendo con VIH que experimentan sudores nocturnos tienen sofocos relacionados a la menopausia, cuando en verdad los sudores pueden ser causados por el VIH. La sequedad vaginal puede confundirse con una infección por hongos *(en inglés)*. Es importante tener un seguimiento de sus ciclos y reportar cualquier cambio a su proveedor de cuidado de la salud. Esto ayudará a evitar un diagnóstico incorrecto o tratamientos hormonales no necesarios. Para más información sobre problemas menstruales y el VIH, consulte nuestra hoja informativa sobre cambios menstruales *(en inglés)*.

Las mujeres viviendo con VIH pueden experimentar cambios en sus ciclos menstruales aún si no están en la menopausia. Hable con su proveedor de cuidado de la salud si usted está experimentando cualquiera de los síntomas mencionados previamente para ver si están relacionados al VIH, la menopausia, alguna combinación de las dos o alguna otra condición. Puede ser útil que también le realicen análisis de los niveles de sus hormonas.

También existen varias condiciones médicas serias que pueden desarrollarse después de la menopausia, incluidas:

- La osteoporosis (pérdida de hueso) *(en inglés)*
- Las enfermedades cardiovasculares (del corazón)
- Incontinencia urinaria, incluyendo ir a orinar más frecuentemente o una pérdida involuntaria de orina (goteo)

El VIH, las mujeres y la menopausia: *No querrá perderse esta conversación enriquecedora e informativa. Cuatro expertos nos ayudarán a navegar por este tema que a menudo se deja de lado en investigaciones y conversaciones vitales para la salud física y mental de las mujeres.*

Ver otros episodios de la serie Intercambio de Liderazgo

Terapia de reemplazo hormonal (TRH)

Muchas mujeres quieren reemplazar el estrógeno que su cuerpo ya no está creando porque ese reemplazo mejoraría los síntomas de la menopausia. Sin embargo, tomar estrógeno sin progesterona aumenta el riesgo de cáncer de cuello uterino (cáncer de la matriz). Si a una mujer le han quitado el útero (matriz), ella puede tomar estrógeno sólo. Esto es denominado terapia de reemplazo de estrógeno o TRE. Las mujeres que todavía tienen un útero normalmente toman una combinación de estrógeno y progesterona. A esto se le llama terapia de reemplazo hormonal o TRH.

Aunque la TRH antes se recomendaba regularmente para mejorar los síntomas de la menopausia y reducir la pérdida ósea, el uso a largo plazo de la TRH ahora está en cuestión. La investigación ha demostrado que la TRH puede aumentar el riesgo de las mujeres para el cáncer de mama, enfermedades cardiacas y derrames cerebrales. La TRH puede usarse apropiadamente durante un corto plazo para aliviar los síntomas de la menopausia que no se pueden mejorar con otros tratamientos. El estrógeno y la progesterona están disponibles en parches, cremas y anillos vaginales; estos pueden ser una alternativa a la forma en píldora de la TRH y pueden no llevar los mismos riesgos.

Para saber si la TRH sería una buena opción para usted, hable con su proveedor de cuidado de la salud sobre los riesgos y los beneficios. Antes de decidir si usará TRH, asegúrese de que su proveedor sepa sobre cualquier medicamento recetado, drogas callejeras, medicamentos de venta libre, terapias alternativas y otros tratamientos que puede estar tomando, o sí usted fuma cigarrillos.

A veces, los medicamentos para el VIH pueden reducir la efectividad de las hormonas, incluidas las píldoras para el control de la natalidad que contienen estrógeno y progesterona. El estrógeno también puede causar niveles más bajos de los medicamentos de VIH y ponerle en riesgo para tener un aumento de su carga viral o resistencia a medicamentos para el VIH. Sin embargo, generalmente, las mujeres viviendo con VIH y que toman medicamentos para el VIH se dan cuenta que las píldoras de control de la natalidad y otros anticonceptivos hormonales funcionan bien. Vea nuestra hoja informativa sobre las hormonas y el VIH *(en inglés)* para más información.

Tratamientos alternativos

Existen otras terapias disponibles para tratar los síntomas de la menopausia. Sin embargo, estas también pueden tener efectos secundarios no deseados o interactuar con los medicamentos para el VIH. Muchas terapias complementarias no son reguladas por la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE.UU. (FDA por sus siglas en inglés.) y, por ende, no tienen que comprobar que son efectivas en las mismas maneras que las terapias estándares (convencionales). **Si usted elige terapias alternativas, la mejor práctica es consultar un profesional cualificado y avisarle a su**

proveedor de cuidado de la salud general sobre qué exactamente planea hacer.

Otros tratamientos pueden incluir:

- 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

Image

Gina Brown, RSW de The Well Project, resume una sesión sobre menopausia y VIH de una importante reunión de investigación sobre el VIH que tuvo lugar en 2021. Lea el resumen en inglés.

Mantenerse saludable después de la menopausia

El riesgo de pérdida ósea *(en inglés)*, fracturas de los huesos (huesos rotos), enfermedades del corazón y otras condiciones aumentan conforme envejece. Las mujeres viviendo con VIH, pueden enfrentarse a riesgos más altos de estas enfermedades si están experimentando cambios metabólicos, tal como tener colesterol y triglicéridos altos *(en inglés)* y problemas relacionados a la glucosa (azúcar) *(en inglés)*.

Cosas que usted puede hacer para mantenerse saludable después de la menopausia:

- Comer una dieta saludable (vea nuestra hoja informativa sobre Nutrición y VIH) y mantener un peso saludable
- Hacerse análisis de los huesos y preguntarle a su proveedor de cuidado de la salud, si usted

necesita algún tratamiento en particular para prevenir la pérdida ósea:
    - Suplementos de calcio (la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE.UU. recomienda que las mujeres que tienen menos de 50 años tomen al menos 1000 mg de calcio diariamente y que las mujeres con más de 50 años de edad, tomen al menos 1200 mg de calcio diariamente). Los suplementos de calcio pueden dificultar la absorción de ciertos medicamentos para el VIH, así que es importante hablar con su proveedor de cuidado de la salud antes de tomarlos.
    - Medicamentos recetados para prevenir la pérdida ósea (por ej., Fosamax, Actonel, o Boniva)
- Hacerse análisis de sus niveles de vitamina D y tomar suplementos conforme le instruya su proveedor
- Dejar de fumar *(en inglés)* o reducir su consumo de tabaco
- Dejar de tomar alcohol o usar alcohol con moderación (no más de una bebida al día)
- Mantenerse físicamente activa:
    - Haga algún tipo de actividad aeróbica o cardiovascular por 30 minutos cinco veces a la semana (por ej., caminar a un buen ritmo) para prevenir la enfermedad cardiovascular
    - Incluya actividades para fortalecer sus músculos dos veces a la semana para prevenir la pérdida ósea (para más información, consulte nuestra hoja informativa sobre Actividad física, ejercicio y VIH)
- Hacerse una mamografía (radiografía de los senos) cada uno o dos años (los expertos difieren sobre cuán seguido las mujeres deberían hacerse el examen; hable con su proveedor de cuidado de la salud para elegir la mejor opción para usted)
- Seguir haciéndose exámenes pélvicos con prueba de detección de cáncer de cuello uterino (para aquellas personas que todavía tienen útero) tan seguido como sea recomendado por su proveedor
- Hacerse pruebas regularmente de niveles de colesterol y triglicéridos
- Hacerse una prueba de detección de cáncer del colon, conforme sea recomendado por su proveedor

Cuidar de sí misma

Cada mujer experimenta la transición o "cambio" de la menopausia de diferente manera. Es importante recordar que la menopausia es un proceso normal y natural. La menopausia puede señalar el final de la fertilidad (capacidad para lograr un embarazo), pero esto no es el final de su feminidad ni sexualidad . Algunas mujeres experimentan síntomas que son leves y tolerables. Para otras, los síntomas son tan intensos que afectan la calidad de vida cotidiana. Usted es la persona que debería decidir sobre sus opciones de tratamiento. Hable de sus preocupaciones y preguntas con su proveedor de atención de la salud. Él o ella puede ayudarle a considerar los riesgos y beneficios de cada opción.

Additional Resources

Seleccione los enlaces a continuación para ver materiales adicionales relacionados con la menopausia (en inglés, al menos que "en español" esté indicado).

- Menopausia (Oficina de Salud de la Mujer) (en español)
- La menopausia y las mujeres viviendo con VIH (Mujeres positivas Victoria, Austr…
- Menopausia y VIH (aidsmap)
- Cinco soluciones para los síntomas de la menopausia (Sociedad Norteamericana de…
- ¿El infierno en un sofoco? Hechos y perspectivas sobre la menopausia y el VIH (…
- Menopausia (Terrence Higgins Trust, Reino Unido)
- Mujeres viviendo con VIH y menopausia: Reducir la brecha de datos (Contagion Li…
- Postmenopausia (Clínica Cleveland)
- Síntomas de la menopausia: En profundidad (Centro Nacional de Medicina Compleme…

- Terapia hormonal: ¿Es adecuada para usted? (Clínica Mayo)
- Una dieta vegetal rica en soya reduce en un 84% los molestos síntomas de la men…
- ¿Puede causar insomnio la menopausia? (HealthLine)
- Menopausia e insomnio (SleepAdvisor)
- Los médicos no están hablando con las mujeres con VIH sobre la menopausia (POZ)
- Una guía sobre la menopausia para mujeres viviendo con VIH (Foro Sophia, Reino …

thewellproject

@ 2023 thewellproject. All rights reserved.