

Día Mundial de la **MENOPAUSIA Y CLIMATERIO**

18 de
octubre



PUEBLA
Gobierno del Estado
2024 - 2030

Salud
Secretaría de Salud

POR **AMOR** A
PUEBLA

Pensar
en **Grande**

Índice

- I. Introducción
- II. Día Mundial de la Menopausia y Climaterio
- III. ¿Qué es el climaterio?
- IV. ¿Qué es la menopausia?
- V. Definiciones
- VI. Factores de riesgo para el Síndrome Climatérico
- VII. Evaluación inicial
- VIII. Tratamiento del Síndrome Climatérico
- IX. Evaluación de seguimiento
- X. Preguntas frecuentes
- XI. Promoción a la Salud



I.- Introducción

El síndrome de climaterio es un conjunto de síntomas y signos que inician antes de la menopausia (suspensión de la regla) y continúan algunos años después de la misma y son consecuencia de la disminución de la función ovárica.

A medida que la mujer va llegando al final de la edad reproductiva, experimenta una disminución progresiva de la función ovárica, a esto se le denomina climaterio y se extiende aproximadamente de los 35 a los 65 años de edad.

Los síntomas más comunes son bochornos, insomnio, sudoración nocturna, depresión, dolor de cabeza y cambios en el estado de ánimo. Los **trastornos menstruales** del climaterio se deben a la producción alterada de una de las hormonas femeninas, más importante, la progesterona lo que produce descamación anormal del endometrio.



Al acentuarse la insuficiencia ovárica e iniciarse la **anovulación**, se produce una fase de estrogenismo persistente con efectos en el endometrio. La alteración de equilibrio entre estrógenos y progesterona se manifiesta clínicamente como mastalgia (dolor en los senos), retención hídrica (de líquidos), y cambios en el estado de ánimo, tales como irritabilidad, disminución de los impulsos sexuales y/o depresión.

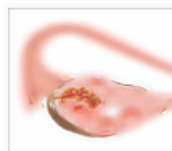
Con el climaterio se incrementa el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares tales como la hipertensión arterial o la insuficiencia venosa (várices), angina de pecho o infarto del miocardio.

Las enfermedades cardiovasculares se han convertido en la primera causa de muerte entre las mujeres mayores de 40 años, debido a que en la etapa del climaterio se reduce la producción de estrógenos por los ovarios, que son un protector natural del corazón.

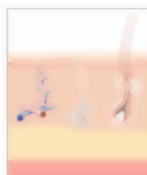


Sintomatología del Climaterio

Al haber un descenso en la producción de estrógenos se acompaña de un incremento en las concentraciones de colesterol total, triglicéridos, colesterol LDL (malo) y disminución del colesterol HDL (bueno), lo cual lleva a que se obstruyan las arterias acarreando riesgos cardiovasculares, por lo que es necesario que el médico deba dentro de los exámenes de laboratorio, realizar estudio de control de lípidos, para verificar los niveles de estas sustancias.



Ovario



Piel atrófica



Hueso frágil

Corto plazo

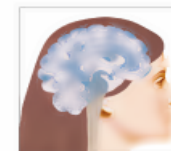
- Irregularidades del ciclo menstrual y de la regla
- Sofocos y sudoraciones
- Palpitaciones
- Insomnio e irritabilidad
- Aumento de peso
- Disminución de la libido

Mediano plazo

- Adelgazamiento de la piel
- Deshidratación y pérdida de elasticidad
- Incremento del vello
- Sequedad de la vagina
- Dolor en el acto sexual
- Pérdida de orina al esfuerzo
- Infecciones

Largo plazo

- Fragilidad en los huesos
- Aplastamiento de las vértebras
- Aumento del riesgo cardiovascular
- Elevación de la presión arterial



Sistema nervioso



Vagina



Corazón



II.- Día Mundial de la Menopausia y Climaterio

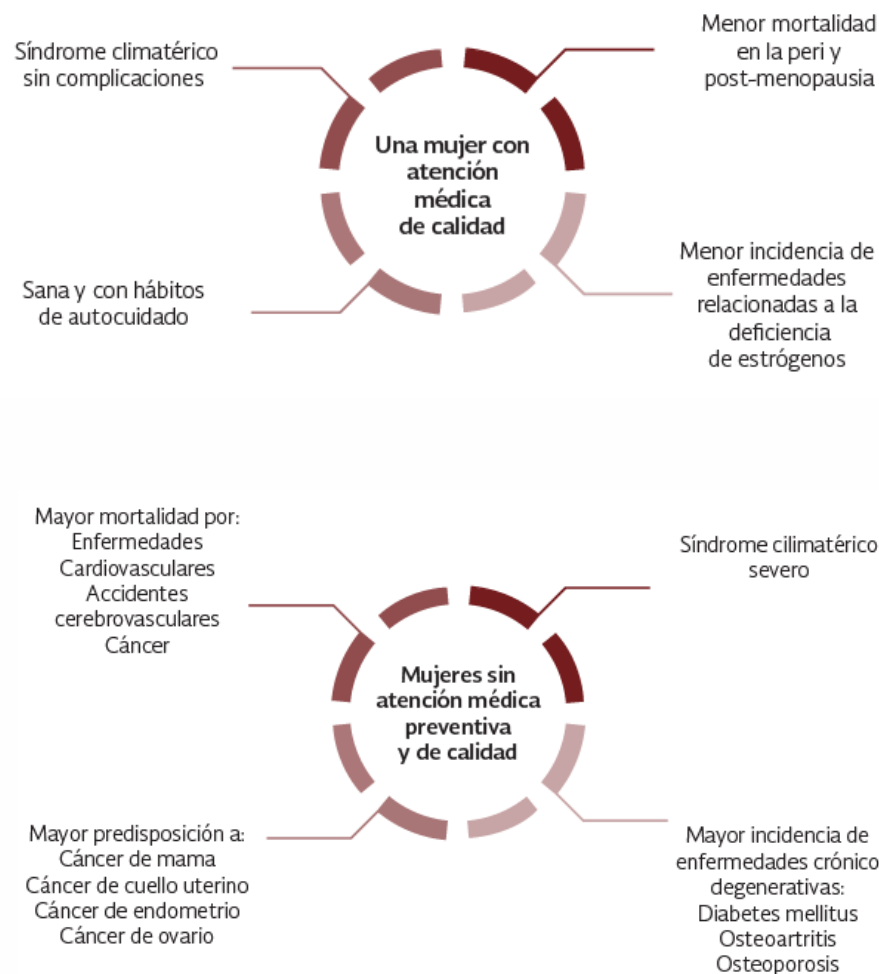
En el año 2000 se institucionalizó el **Día Mundial de la Menopausia y Climaterio** que se celebra el día 18 de Octubre. Constituye una buena oportunidad para que la población participe en la celebración mundial destinada a promover una mejor y mayor toma de conciencia de las necesidades que las mujeres tienen en esta etapa de la vida. La importancia del estudio del Síndrome Climatérico radica en que, con el aumento de la expectativa de vida, hoy existen una mayor cantidad de mujeres mayores de 50 años, que tienen las manifestaciones clínicas del climaterio que requieren detección oportuna, tratamientos individualizados y vigilancia adecuada. El médico de primer contacto y el ginecólogo deberán ser los encargados de esta vigilancia. La terapia hormonal de reemplazo (THR), indicada de manera adecuada, reduce el riesgo de la mortalidad total si se diagnostica y trata de forma oportuna.



El Día Mundial del Climaterio y Menopausia es una fecha importante debido a los diversos actos organizados simultáneamente en todo el mundo, que utilizan esta ocasión como "vehículo" para promover:

- **El diagnóstico oportuno:** Haciendo conciencia a las mujeres en esta etapa de la vida con síndrome climatérico, para acudir a los servicios de salud adecuados.
- **El apego al tratamiento:** Está plenamente demostrado que el número de mujeres en esta etapa descontinúan pronto el seguimiento, poniéndose en riesgo a las complicaciones propias de la deficiencia de los estrógenos.
- **La prevención y o manejo de complicaciones:** La atrofia urogenital, osteoporosis, enfermedad coronaria.

En resumen, el Día Mundial de la Menopausia y Climaterio pretende hacer conciencia de la importancia del manejo adecuado de esta etapa en la vida de las mujeres.



III.- ¿Qué es el climaterio?

El climaterio es un periodo de tiempo que comienza años antes de la menopausia y termina años después de ella. Durante el climaterio, el cuerpo de una mujer sufre varios cambios debido a que disminuye la producción de las hormonas reproductivas. Algunos de los cambios que experimenta la mujer en el climaterio son:

- ▶ Alteraciones en el ritmo menstrual
- ▶ Bochornos y sudoración nocturna
- ▶ Cansancio
- ▶ Cambios en el ritmo de sueño
- ▶ Cambios en el estado de ánimo como irritabilidad, nerviosismo y ansiedad
- ▶ Depresión
- ▶ Dolor de cabeza
- ▶ Dificultades en la memoria
- ▶ Resequedad vaginal
- ▶ Dolor durante la relación sexual
- ▶ Disminución del deseo sexual
- ▶ Salida involuntaria de orina



Los síntomas del climaterio afectan de forma diferente a cada mujer y cuando afectan tu vida normal, existen formas de tratarlos. Los tratamientos son variados y pueden incluir la terapia de reemplazo hormonal, el uso de lubricantes vaginales y los antidepresivos.

¡Consulta a tu médico para que te indique el tratamiento adecuado!



IV.- ¿Qué es la menopausia?

La **menopausia** (del griego *mens*, que significa "mensualmente", y *pausi*, que significa "cese") se define como la última menstruación o regla que tiene una mujer en su vida.

La menopausia normalmente ocurre alrededor de los 50 años de edad un paso dentro de un proceso lento y largo de envejecimiento reproductivo. Este término se confunde muchas veces con el climaterio.

Algunos tipos de cirugía o el uso de terapias contra el cáncer (quimioterapia y radioterapia) pueden inducir la menopausia. Por ejemplo, el extirpar el útero (histerectomía) provoca el cese de la menstruación. Cuando se extirpan ambos ovarios (ooforectomía), los síntomas de la menopausia comienzan de inmediato, sin importar la edad.



¡Tuviste la menopausia si dejaste de reglar durante todo un año!



V.- Definiciones

Menopausia inducida: Es el cese definitivo de la menstruación posterior a ooforectomía bilateral (extracción quirúrgica de los ovarios), quimioterapia, o radiación (no incluye a la histerectomía simple).

Menopausia prematura: Es la menopausia que se presenta antes de los 40 años de edad.

Síndrome Climatérico: Es el conjunto de síntomas y signos que anteceden y siguen a la menopausia, como consecuencia de la declinación o cese de la función ovárica.

Perimenopausia: Periodo desde el inicio de los eventos biopsicosociales que preceden a la menopausia, hasta un año después de la misma.

Postmenopausia: Etapa a partir del último periodo menstrual (natural o inducida).

Premenopausia: Periodo de dos años que precede a la menopausia.



VI.- Factores de riesgo para el Síndrome Climatérico

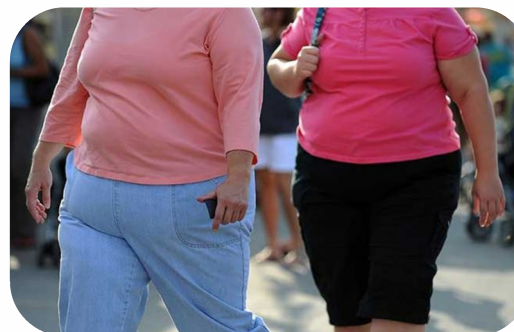
Diversos estudios han demostrado una asociación entre determinados factores de riesgo y la frecuencia y/o intensidad de los síntomas vasomotores. Factores tales como:

No modificables:

- ▶ Raza
- ▶ Menopausia inducida
- ▶ Padecimientos crónicos

Modificables:

- ▶ Obesidad
- ▶ Tabaquismo
- ▶ Sedentarismo
- ▶ Escolaridad
- ▶ Ambiental
- ▶ Historia de ansiedad y depresión



En este aspecto, los únicos que pueden cambiar esta intensidad y frecuencia son los **factores modificables**.

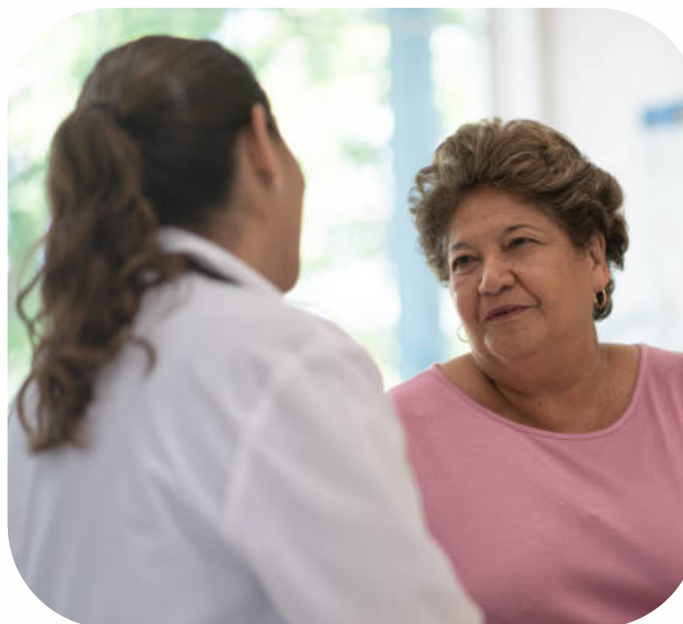
Las mujeres deben hacer conciencia de la importancia que tiene modificar los hábitos de vida y asegurar una etapa post menopáusica de menor riesgo.



VII.- Evaluación Inicial

Además de la historia clínica detallada y de una exploración completa, la evaluación inicial deberá contar con los siguientes elementos:

- Exámenes de laboratorio rutinarios
- Evaluación cardiovascular
 - Peso, talla y distribución de grasa corporal
 - Presión arterial
 - Perfil de lípidos
- Evaluación mamaria
 - Exploración física
 - Mastografía
 - Ultrasonido mamario
 - Autoexploración mamaria
- Evaluación urogenital
 - Vulva, vagina, útero y ovarios
 - Continencia urinaria
 - Citología cervical
 - Colposcopia
- Ultrasonido endovaginal
- Densitometría mineral ósea central*



* Dependiendo del tiempo de menopausia



VIII.- Tratamiento

Prevía valoración médica, y de las necesidades o no de Terapia Hormonal de Reemplazo (THR), el tratamiento individualizado deberá contener uno o más de los siguientes medicamentos:

- ▶ Estrógenos solos
- ▶ Estrógenos más progestágenos
- ▶ Testosterona
- ▶ Tibolona
- ▶ Estrógenos vaginales
- ▶ Isoflavonas
- ▶ Calcio
- ▶ Remodeladores óseos



Además de insistir en cada mujer de los cambios en los ya mencionados hábitos en el estilo de vida como lo son:

- ▶ Abandono del tabaquismo
- ▶ Alimentación saludable y control de peso
- ▶ Actividad física regular
- ▶ Mejorar la salud urogenital
- ▶ Mejorar la salud sexual

Son importantes los **aspectos psicológicos** así como las **creencias y actitudes** acerca de la **menopausia** en las distintas culturas que modulan la experiencia personal de cada mujer cuando enfrenta a esta transición de la vida. Se han desarrollado nuevos medicamentos y se han evaluado el ejercicio, la alimentación, la meditación y las actividades terapéuticas recreativas o psicológicas como elementos indispensables para conservar la **salud** y el **bienestar** en esta etapa de la vida.



IX.- Evaluación de seguimiento

Por diversas razones, las mujeres que inician una evaluación y tratamiento para el climaterio lo abandonan en un corto plazo.

El profesional de la salud conjuntamente con los servicios de apoyo (Trabajo Social, Psicología, Nutrición, entre otros) deberán apoyar para que el número de pacientes que desertan disminuya.

La paciente en tratamiento deberá ser evaluada de forma regular por el médico tratante, y deberá incluir los siguientes aspectos:

- ▶ Exploración física general
- ▶ Perfil de lípidos
- ▶ Mastografía y US mamarios
- ▶ Citología cervical
- ▶ Colposcopia
- ▶ Ultrasonido endovaginal
- ▶ Pruebas de continencia urinaria
- ▶ Densitometría ósea central

Los cuáles serán solicitados de manera periódica como lo marca la NOM y las Guías de práctica clínica.



X.- Preguntas frecuentes sobre menopausia y climaterio

¿Quién debe recibir terapia hormonal de remplazo?

Pacientes diagnosticadas con el Síndrome climatérico y componente moderado a severo de bochornos y sudoraciones.

¿Quién no debe recibir terapia hormonal de reemplazo?

1. **De forma absoluta:** Pacientes con embarazo, cáncer de mama o endometrio actual, padecimiento hepático severo actual, enfermedad vascular cerebral hemorrágica o trombótica posterior al uso de estrógenos y paciente que no quiere terapia hormonal.
2. **Y de manera relativa:** hemorragia vaginal anormal no diagnosticada, nódulo mamario no evaluado, cáncer de endometrio o de mama previo, historia familiar de cáncer de mama, tromboembolismo venoso previo, historia familiar de tromboembolismo.





¿Cuánto tiempo se puede usar terapia hormonal?

Máximo 5 años o si persisten los síntomas hasta 10, con vigilancia estrecha.

¿Puedo quedar embarazada durante el climaterio?

Es posible que una mujer se embarace durante el climaterio, por lo que es importante que continúes usando un método anticonceptivo. Si tienes 50 años de edad o más, cuídate durante un año después de tu última regla. Si tienes menos de 50 años de edad, cuídate durante dos años después de tu última menstruación.



XI. Promoción a la Salud

- En la Unidad Médica o Centro de trabajo, se realizan sesiones educativas en las que se informa que es el climaterio y la menopausia.
- Se crean entornos en los que se promuevan estilos de vida saludables y los chequeos médicos periódicamente.
- Los promotores realizan material educativo con ayuda de este monitor (periódicos murales, carteles, de igual forma se comparten los materiales educativos oficiales).



Directorio

Carlos Alberto Olivier Pacheco

Secretario de Salud y Director General
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Jorge David González García

Subsecretario de Salud Zona A y
Coordinador de Servicios de Salud Zona A

María del Rocío Rodríguez Juárez

Subsecretaria de Salud Zona B y
Coordinadora de Servicios de Salud Zona B

Crisbel Akaeena Domínguez Estrada

Directora de Salud Pública y Vigilancia Epidemiológica
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Sofía Morales Zurita

Subdirectora de Salud Pública
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Elaborado por:

Departamento de Salud Reproductiva
Coordinación Estatal de Cáncer

y

Departamento de Promoción de la Salud
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

