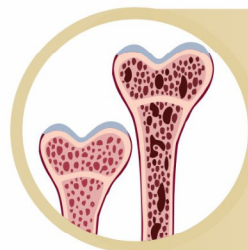


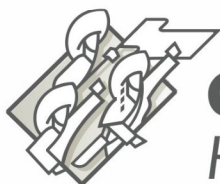
18 de octubre

Día Mundial de la **Menopausia y Climaterio**



20 de octubre

Día Internacional contra la
OSTEOPOROSIS



Gobierno de Puebla
Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud



- I. **Introducción**
- II. **Día Mundial del Climaterio y Menopausia**
- 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 sobre menopausia y climaterio**
- XI. **Día Mundial de La Osteoporosis**
- XII. **Osteoporosis durante el climaterio**
- XIII. **Factores de riesgo para fractura y osteoporosis**
- XIV. **Diagnóstico**
- XV. **Tratamiento**
- XVI. **Preguntas frecuentes sobre osteoporosis**



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

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.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

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.

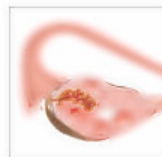
Las enfermedades cardiovasculares se han convertido en la primera causa de muerte entre las mujeres mayores de 40 años, debido a que en la etapa del climaterio se reduce la producción de estrógenos por los ovarios, que son un protector natural del corazón





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.

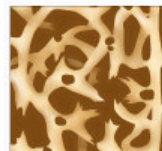
Sintomatología del Climaterio



Ovario



Piel atrófica



Hueso frágil

Corto plazo

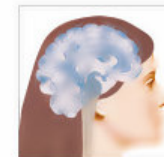
- Irregularidades del ciclo menstrual y de la regla
- Sofocos y sudoraciones
- Palpitaciones
- Insomnio e irritabilidad
- Aumento de peso
- Disminución de la libido

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



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

II.- Día Mundial del Climaterio y Menopausia

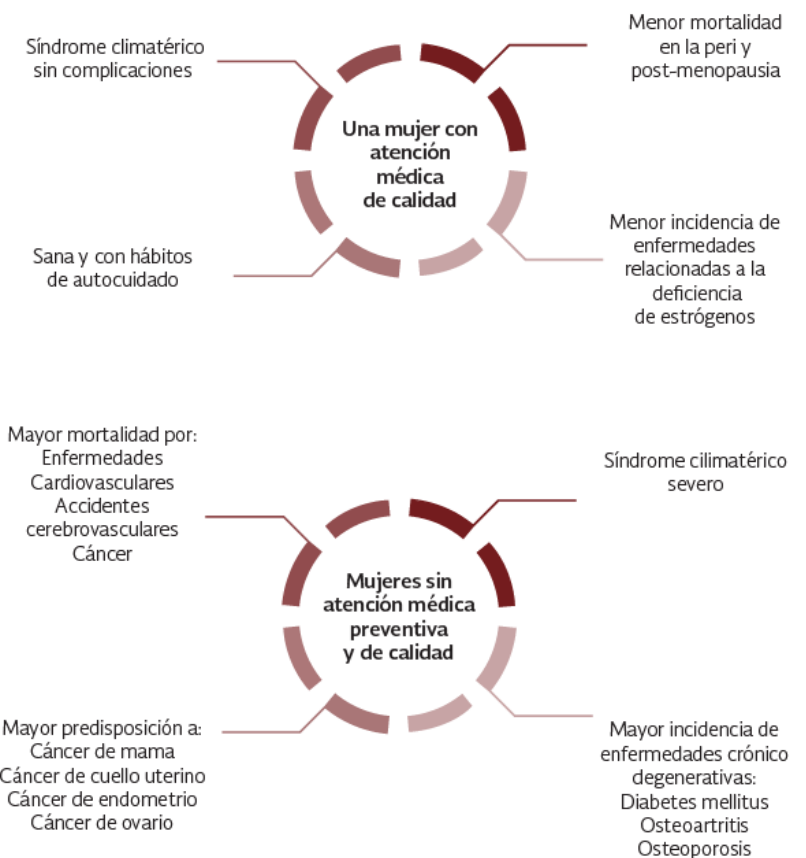
En el año 2000 se institucionalizó el **Día Mundial del Climaterio y Menopausia** que se celebra el día 18 de Octubre. Constituye una buena oportunidad para que la población participe en la celebración mundial destinada a promover una mejor y mayor toma de conciencia de las necesidades que las mujeres 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 discontinúan 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 del Climaterio y menopausia 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





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

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!



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

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 medicamentos anticonceptivos pueden producir 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

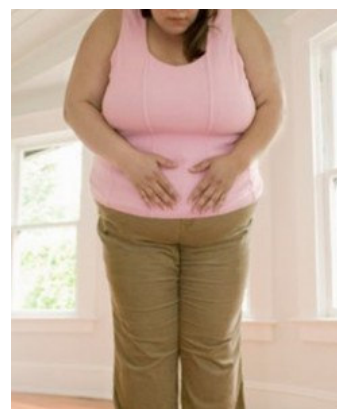
Diversos estudios han demostrado una asociación entre determinados factores de riesgo y la frecuencia y/o intensidad de los síntomas vasomotores. Factores tales como:

No modificables:

- ▶ Raza
- ▶ Menopausia inducida
- ▶ Padecimientos cónicos

Modificables

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





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

En esta 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.

ACTIVIDAD FÍSICA

BENEFICIOS:

- Mejora la circulación
- Ejercita el corazón fortaleciendo el sistema cardiovascular
- Aumenta la vitalidad, energía y alegría
- Disminuye el exceso de grasa acumulada
- Fortalece músculos
- Despeja la mente y fomenta la creatividad
- Previene enfermedades como diabetes, infartos y derrames cerebrales
- Elimina el estrés, tensiones emocionales y musculares

Fuente: Organización Mundial de la Salud

Gobierno de Puebla
Hacer historia. Hacer futuro.

@SaludGobPue

Secretaría de Salud



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

Previa valoración médica, y de las necesidades o no de 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



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

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

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

Es importante 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.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

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 cuales 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 remplazo?

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.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

¿Cuanto tiempo puede usas 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.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

XI.- Día Mundial de la Osteoporosis

El Día Mundial de la Osteoporosis. Este día sirve para difundir esta enfermedad a la que no se le presta la debida atención, ya que los cuidados deberían empezar durante la infancia y continuar durante toda la vida, el tratamiento y cuidado de sus huesos.

La Osteoporosis es una enfermedad del metabolismo del hueso que se caracteriza por la disminución de la masa ósea y deterioro de la arquitectura ósea, que conducen a la fragilidad del hueso con un consecuente incremento del riesgo de fracturas.

Una de las armas que tenemos para prevenir esta enfermedad es el fortalecimiento óseo en edades tempranas, de esta manera el riesgo de padecer Osteoporosis en la adultez se reduce un 50%.

La OMS ha catalogado a la osteoporosis como una de las epidemias de este siglo. Las fracturas osteoporóticas son la principal consecuencia de esta patología y es la causa de las estancias hospitalarias más prolongadas en mujeres mayores de 45 años, por encima del cáncer de mama, la diabetes o el infarto de miocardio. De hecho, se calcula que una de cada tres mujeres de más de 50 años sufrirá al menos una fractura osteoporótica a lo largo de su vida.



XII.- Osteoporosis durante el climaterio

La osteoporosis es una enfermedad que hace más frágiles a los huesos y es común durante el envejecimiento. En el climaterio, las mujeres experimentan mayor osteoporosis por la falta de hormonas sexuales o estrógenos. Por esto, los huesos tienen más riesgo de romperse durante el climaterio.

Para disminuir la osteoporosis, es importante que realices ejercicio diariamente y que comas suficiente calcio presente en leche, yogurt, queso y vegetales de hoja verde.



¡Pregunta a tu médico si te recomienda tomar suplementos de calcio y si debes realizarte algún examen especial como la densitometría ósea para investigar si tienes osteoporosis!



XIII.- Factores de riesgo para fractura y osteoporosis

La osteoporosis es una enfermedad que no presenta síntomas, por ello es importante que tomes en cuenta los siguientes factores de riesgo:

- Tabaquismo
- Uso de corticoides por más de tres meses
- Baja ingesta de calcio
- Consumo de alcohol
- Baja de peso
- Déficit estrogénico antes de los 45 años
- Alteraciones visuales
- Demencia
- Caídas recientes
- Baja actividad física
- Historia de fractura
- Historia de fractura osteoporótica en un familiar de primer grado



Hueso sano



Hueso con osteoporosis





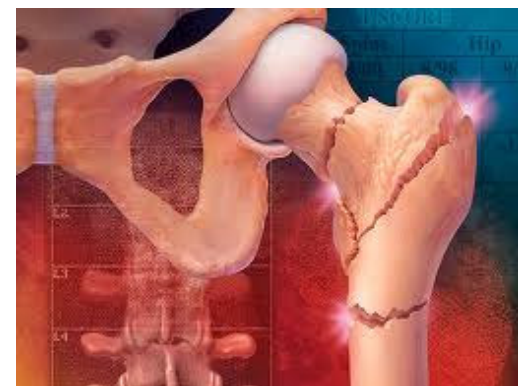
Densitometría ósea

La medición de densidad ósea puede ser usada para establecer o confirmar el diagnóstico de osteoporosis y predecir el riesgo futuro de fracturas. A menor densidad mineral ósea mayor riesgo de fractura.

La medición de densidad mineral ósea puede ser efectuada en cualquier sitio, pero el cuello del fémur es el sitio que predice mejor el riesgo de fractura de cadera y el de otros sitios esqueléticos. De tal manera, las recomendaciones están basadas en la densidad del cuello del fémur.

La densidad mineral ósea predice el riesgo de fracturas, las indicaciones de densitometría ósea son:

- Mujeres sobre 65 años.
- Mujeres postmenopáusicas con uno o más factores de riesgo.
- Mujeres postmenopáusicas que hayan presentado alguna fractura.





XV.- Tratamiento

Es una unión entre medidas generales y tratamiento farmacológico.

La dieta debe garantizar el aporte diario de calcio (1.00-1500 mg) y de vitamina D (800 UI). Cuando la dieta no es capaz de asegurar este aporte es preciso añadir suplementos farmacológicos. También es recomendable una adecuada ingesta de proteínas.

La práctica habitual actividad física ha demostrado tener un efecto positivo sobre la masa ósea. Las actividades de sobrecarga, incluso el caminar, tienen mayor efecto positivo sobre los huesos que aquellos ejercicios en los que el individuo no soporta el propio peso, tales como natación o ciclismo. Ejercicios tales como caminar, correr, marchar, subir escaleras, bailar y levantar pesas son los mejores.

Es importante también que se abandone el consumo de tabaco o de cualquier otro hábito tóxico.

Otros fármacos disponibles para el tratamiento de la osteoporosis son:

- La **calcitonina** por vía intranasal .
- Los **estrógenos**, cuya indicación debe ser cuidadosamente valorada por el médico.
- El **raloxifeno**, que es un modulador selectivo de los receptores estrogénicos .
- La **teriparatida**, que estimula la formación ósea.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

XVI.- Preguntas frecuentes sobre osteoporosis

¿Cuándo se manifiesta la osteoporosis en las mujeres?

El riesgo de sufrir fracturas óseas aumenta después de la menopausia. Alrededor del 40 por ciento de las mujeres posmenopáusicas sufre alguna fractura causada por la osteoporosis.

¿Cuáles son las fracturas más frecuentes asociadas a la osteoporosis?

La fractura de cadera, la vertebral y la de muñeca.

¿Cómo se puede prevenir la osteoporosis?

La prevención de la osteoporosis debe iniciarse desde la infancia. El consumo diario de alimentos ricos en calcio, como la leche y productos lácteos; junto con una actividad física regular, contribuyen a adquirir y mantener una masa ósea suficiente.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

¿Tienen los hombres la misma probabilidad de sufrir osteoporosis?

Aunque también los hombres pueden padecer osteoporosis, el riesgo es menor que en las mujeres.

¿Cuándo debo empezar a considerar la prevención de la osteoporosis?

Desde la infancia. La masa ósea máxima se alcanza en torno de los 20 a los 25 años y a partir de los 30 los huesos empiezan a perder resistencia. A los 90 años, una mujer puede haber perdido hasta el 50 por ciento de su masa ósea.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

Directorio

José Antonio Ramírez García

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

Cecilia Laura Jaramillo y Cuautle

Subsecretaria de Salud y Coordinadora
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Virginia Vital Yep

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

Alfonso Humberto García Córdova

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

Elaborado por:

Departamento de Salud Reproductiva
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

y

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