Guía de Práctica Clínica sobre el abordaje de síntomas vasomotores y vaginales asociados a la **menopausia y postmenopausia**



Documento dirigido a mujeres con información y recursos sobre menopausia

GUÍAS DE PRÁCTICA CLÍNICA EN EL SNS
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

RED ESPAÑOLA DE AGENCIAS DE EVALUACIÓN DE TECNOLOGÍAS Y PRESTACIONES DEL SISTEMA NACIONAL DE SALUD

guiasalud.es
Biblioteca de Guías de Práctica Clínica del Sistema Nacional de Salud

JUNTA DE ANDALUCIA
CONSEJERÍA DE SALUD

Este documento se ha realizado al amparo del convenio de colaboración suscrito por el Instituto de Salud Carlos III, organismo autónomo del Ministerio de Economía y Competitividad, y la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía, en el marco del desarrollo de actividades de la Red Española de Agencias de Evaluación de Tecnologías Sanitarias y Prestaciones del SNS, financiadas por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

Cita sugerida

Grupo de trabajo de la Guía de Práctica Clínica sobre el abordaje de síntomas vasomotores y vaginales asociados a la menopausia y la postmenopausia. Guía de Práctica Clínica sobre el abordaje de síntomas vasomotores y vaginales asociados a la menopausia y la postmenopausia. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias de Andalucía (AETSA); 2015. Guías de Práctica Clínica en el SNS.

Esta guía forma parte del documento: *"Guía de Práctica Clínica sobre el abordaje de síntomas vasomotores y vaginales asociados a la menopausia y la postmenopausia"*.

Esta información está también disponible en formato electrónico en la página web de GuíaSalud (www.guiasalud.es). En esta página puede consultarse, además, la versión completa y versión resumida de la *Guía de Práctica Clínica sobre el abordaje de síntomas vasomotores y vaginales asociados a la menopausia y la postmenopausia*.

Fotografías e ilustraciones: freepik.es, commons.wikimedia.org y fuentes propias.

Índice

5 Introducción

7 ¿Qué es la menopausia?

9 ¿Qué cambios puedo notar en esta época?

11 ¿Qué puedo hacer para mejorar mi salud en esta etapa de la vida?

13 ¿Y si no tolero bien alguno de estos cambios? ¿Qué opciones tengo?

15 ¿Qué tratamientos pueden recomendarme el equipo de salud?

21 ¿Dónde puedo encontrar más información?



Introducción

Este documento está basado en la *Guía de Práctica Clínica sobre el abordaje de síntomas vasomotores y vaginales asociados a la menopausia y postmenopausia*, elaborada por la Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias de Andalucía (AETSA) en el marco del Plan de trabajo de GuiaSalud. La información, recomendaciones y consejos contenidos en dicha guía han sido elaborados mediante un proceso estructurado, basado en la revisión sistemática de literatura científica en el que han participado un grupo de trabajo multidisciplinar de profesionales del ámbito de la salud.

En los diferentes apartados que componen el documento se recoge información sobre los cambios que se producen en la mujer cuando sucede la menopausia, sobre las intervenciones recomendables en relación a estilos de vida y, cuando estas intervenciones no son suficientes, sobre los tratamientos que su equipo de salud le podrá ofrecer para aliviar los principales síntomas vasomotores (sofocos) y vaginales, teniendo en cuenta los beneficios demostrados, los riesgos y su estado de salud individual. La información que aquí recopilamos puede ayudar a la mujer a tomar decisiones, de forma conjunta con el equipo de salud que le atiende, sobre las mejores recomendaciones a seguir.

¿Qué es la menopausia?

La menopausia es la época de la vida de la mujer en la cual deja de tener menstruaciones y termina su vida reproductiva. Es una etapa fisiológica de la vida y como tal no puede ser considerada una enfermedad. Por lo general ocurre entre los 45 y 55 años. Es un hecho natural por lo que es bueno afrontarla con una actitud positiva y estando bien informada.

Inicialmente, durante un tiempo, los períodos han podido ser irregulares (durar más o menos tiempo y ser más leves o más abundantes que de costumbre) debido a que los ovarios producen cada vez menor cantidad de hormonas. A esta etapa se le denomina perimenopausia.

Es importante mencionar que durante la perimenopausia la mujer todavía puede quedar embarazada, por lo que debe seguir utilizando el método anticonceptivo habitual.

La menopausia se produce porque los ovarios de la mujer dejan de producir las hormonas estrógeno y progesterona. Una mujer llega a la menopausia cuando no tiene un período menstrual durante doce meses consecutivos.



Cuando la menopausia llega de manera natural antes de lo esperado, alrededor de los 40 años, hablamos de una menopausia precoz. En este caso es recomendable consultar con el equipo de salud ya que puede haber información o recomendaciones adicionales específicas que no se incluyen en esta guía y se deben conocer.

Además, hay mujeres que llegan a la menopausia de manera artificial por algún tipo de intervención médica (quimioterapia o radioterapia) o quirúrgica (cirugía relacionada con los ovarios). Estas mujeres suelen experimentar los cambios de manera brusca y con más intensidad que las demás. También en este caso es recomendable consultar con el equipo de salud ya que puede haber información o recomendaciones adicionales específicas que no se incluyen en esta guía y se deben conocer.



"consultar con el equipo de salud ya que puede haber información o recomendaciones adicionales específicas"



¿Qué cambios puedo notar en esta época?

El cuerpo de la mujer ha de acostumbrarse a la nueva situación hormonal, y este ajuste hace que su organismo experimente ciertos cambios, que son diferentes en intensidad, frecuencia y duración para cada mujer. Algunas mujeres apenas notan síntomas, otras tienen síntomas de corta duración que se resuelven con el tiempo, mientras que otras, tienen síntomas más intensos y difíciles de manejar.

Los síntomas asociados a la menopausia tienen una importancia relativa. Es importante saber que, aunque pueden ocurrir con frecuencia, la forma en la que aparecen y se manifiestan es diferente según la mujer y en ningún caso ponen en peligro la vida.

Los únicos síntomas que, mediante estudios científicos, se han relacionado con la menopausia son los **síntomas vasomotores *(sofocos)* y vaginales *(sequedad vaginal)***. Son estos los que parecen estar relacionados con el ajuste hormonal y no otros que habitualmente se han creído asociados a ella.

SOFOCOS

Los **sofocos** suelen definirse como una repentina sensación de calor en la zona superior del tórax, cuello y cara, suelen durar entre dos y tres minutos y en ocasiones se acompañan de sudoración y/o enrojecimiento de la piel. A veces aparecen por la noche y pueden dificultar el sueño.

SEQUEDAD VAGINAL

La **sequedad vaginal** es una consecuencia de las modificaciones que se producen en la mucosa vaginal, que hace que se produzca una menor hidratación local. Esta sequedad se puede manifestar en forma de picor, tirantez o molestias al mantener relaciones sexuales.

Como se ha comentado, la menopausia se ha relacionado también con otros síntomas, aunque no se ha demostrado científicamente que estos otros síntomas estén relacionados con los cambios hormonales y por lo tanto, con la menopausia en sí misma. Entre ellos se han descrito: cambios en el estado de ánimo, como irritabilidad o depresión, incontinencia urinaria, infecciones de orina de repetición, pérdida de memoria o disminución de la capacidad de concentración, disminución del deseo sexual o la modificación de la respuesta sexual, dolores musculares y articulares, cambios en la composición de la piel o aumento de peso, en especial en la zona abdominal. En este sentido, ***hay otros factores que pueden influir sobre el desarrollo de estos síntomas como, la genética, los hábitos de vida o simplemente el envejecimiento*** y que, según demuestran estudios científicos, tienen más peso en su aparición que los cambios hormonales.



¿Qué puedo hacer para conservar o mejorar mi salud en esta etapa de la vida?

De modo general, para toda mujer que experimenta síntomas relacionados con la menopausia y tiene interés por conservar o mejorar su salud se sugieren pautas generales que son recomendables para cualquier otra etapa de la vida:

- **Dejar de fumar** si se tiene el hábito, ya que el consumo de tabaco aumenta el riesgo de aparición de sofocos.
- **Reducir la obesidad,** ya que se ha demostrado mediante estudios científicos que está relacionada con el aumento de los sofocos y de la sequedad vaginal.
- **Disminuir** el consumo de **cafeína, alcohol y otros excitantes.** Sin embargo el **consumo de agua** en cantidad adecuada **es importante para una buena hidratación.**
- **Cuidar la alimentación** para que sea **sana, equilibrada** y ajustada a las necesidades, aumentando el consumo de frutas, verduras, alimentos que contengan calcio, frutos secos y fibra.
- **Evitar los ambientes calurosos** y el consumo de **bebidas calientes** puede tener un efecto beneficioso en la disminución de los sofocos.



- **Mantener o aumentar los niveles de ejercicio físico:** caminar, nadar, practicar yoga, taichí y ejercicios con pesas ayudan a tener unos huesos y músculos fuertes, elásticos y previenen la aparición de enfermedades como la osteoporosis y los problemas cardiovasculares.
- **Evitar las situaciones estresantes,** y si no se puede, intentar practicar la relajación.
- **Cuidar las relaciones** con nuestros amigos, familiares y vecinos y mantener así un amplio grupo de apoyo.
- **Adaptar las relaciones sexuales a la nueva realidad.** Puede ser útil también la utilización de hidratantes y lubricantes vaginales.
- **Y lo más importante de todo, ser positiva y aceptar con optimismo los cambios** que se van produciendo con el paso de los años.



¿Y si no tolero bien alguno de estos cambios? ¿Qué opciones tengo?

Cada mujer experimenta los síntomas previamente comentados (sofocos y sequedad vaginal) **de una manera diferente.**



Para algunas mujeres serán tan suaves y progresivos que les pasarán prácticamente desapercibidos. Sin embargo, habrá otras que toleren mal dichos síntomas y sientan la necesidad de buscar soluciones adicionales a las recomendadas anteriormente sobre un estilo de vida saludable.

Si considera que necesita ayuda en relación con los síntomas que está experimentando puede **consultar al equipo de salud** que le atiende habitualmente para **solicitar información** sobre estos y sobre las posibles opciones de tratamiento; le informarán con claridad de los beneficios y riesgos asociados a cada una de estas opciones y así, podrá tomar una decisión consensuada, sobre la opción u opciones que considere más adecuadas a su caso concreto.

Esta guía, como hemos explicado anteriormente, se centra en los principales cambios relacionados con la menopausia: los síntomas vasomotores (sofocos) y los vaginales.

¿Qué tratamientos pueden recomendarle el equipo de salud?

*Si experimenta **sofocos** y sudoraciones* que alteran de forma importante su calidad de vida, además de seguir las pautas generales sobre hábitos de vida saludable que hemos descrito en las páginas anteriores, debe consultar con su equipo de salud para que le indique las opciones de tratamiento más adecuadas y pueda tomar una decisión consensuada, valorando riesgos y beneficios.

Las opciones de tratamiento son:

Terapia hormonal

Terapia con otros medicamentos

Fitoterapia





Terapia hormonal

La terapia hormonal consiste en la aplicación de hormonas de síntesis para sustituir el déficit de hormonas naturales que se producen en esta época.

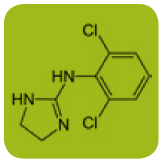
Hay distintos tipos de tratamientos hormonales. En las mujeres que conservan el útero se recomienda el tratamiento combinado de estrógenos y progesterona. En otros casos específicos se puede tomar únicamente estrógenos o progesterona. Estos tratamientos se pueden administrar de varias maneras: por vía oral como cápsulas o comprimidos o mediante parches en la piel.

En algunas mujeres esta terapia puede aumentar las probabilidades de sufrir trombosis venosa (formación de coágulos de sangre que pueden obstruir las venas afectadas), otras enfermedades del sistema circulatorio, incontinencia urinaria y algunos tipos de tumores (mama y pulmón).

Por estos motivos, este tipo de terapia no debe usarse en mujeres con antecedentes de cáncer de mama o de endometrio, enfermedades del sistema circulatorio o en mujeres con alta probabilidad de padecer estas enfermedades.

El tratamiento hormonal, si se utiliza de manera adecuada, a las dosis eficaces más bajas, durante el menor tiempo posible y bajo control médico, puede ayudar y aliviar, parcialmente, la intensidad y duración de los sofocos y las sudoraciones.

Terapia con otros medicamentos



Puede haber casos en los que, tras valorar de forma conjunta con el equipo médico que le atiende el uso de terapia hormonal para disminuir los síntomas asociados a la menopausia, esta medicación no le pueda ser prescrita por algún motivo -contraindicaciones, o interacciones con otros medicamentos que toma- o que, una vez prescrita no la tolere o el tratamiento no sea eficaz. El equipo médico que le atiende le podrá informar sobre otras medicamentos alternativos (tibolona, clonidina o determinados antidepresivos), que necesariamente requieren prescripción médica. El equipo médico que le ha de prescribir, valorará los riesgos y los beneficios asociados a su particular caso, y podrán tomar conjuntamente la mejor decisión.

Fitoterapia

Se denomina así al tratamiento con hierbas o plantas medicinales. Los tratamientos de fitoterapia que han demostrado científicamente tener algún beneficio sobre los sofocos son los que se realizan a base de plantas que contienen los denominados estrógenos naturales (fitoestrógenos): trebol rojo, extracto y suplementos dietéticos de soja, y concentrados de genisteína.



Parece tener un efecto mucho menor, pero puede ser una opción en aquellas mujeres que no deseen o a las que no se les pueda administrar la terapia hormonal y los sofocos alteren su calidad de vida.

Hay distintos preparados de extractos de soja, naturales o sintéticos, y de suplementos dietéticos. No todos los preparados son iguales. En general se ha de tener la precaución de conocer la composición, que puede variar en algunos de ellos, y la cantidad o dosis de preparado que va a consumir. El equipo de profesionales que le atienda en la farmacia o herboristería donde adquiera el producto podrá informarle de estos detalles.

No se han identificado estudios científicos que avalen el uso de otros fitoestrógenos para tratar los sofocos. Asimismo, tampoco existen estudios que demuestren que otros productos de fitoterapia son útiles para este fin.

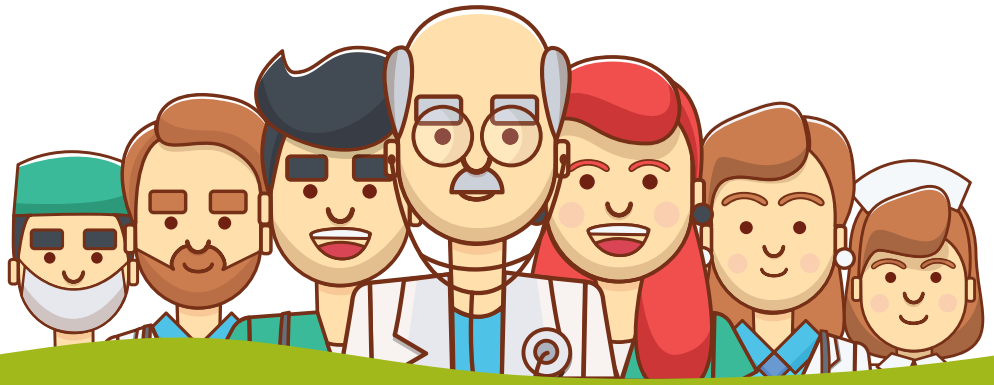


Los tratamientos con fitoterapia no son inocuos. Por ejemplo, una hierba denominada ***Hierba de San Juan*** puede interferir con otros medicamentos que se estén tomando. También se ha de tener precaución con otra hierba medicinal, *Cimicifuga racemosa,* que no se debe administrar si tiene enfermedad hepática, del hígado, o está tomando otros medicamentos que pueden dañar este órgano. Consulte con el equipo de salud que le atiende habitualmente si va a hacer uso de algún tratamiento de fitoterapia.

Si *experimenta* ***sequedad vaginal*** que altere en gran manera su calidad de vida, hay otros tratamientos que podrá valorar junto con su profesional médico.

- *Lubricantes o hidratantes vaginales.*
- *Terapia hormonal.*
- Si los síntomas son importantes y no han cedido con lubricantes o hidratantes vaginales se puede valorar junto con su equipo de salud el empleo de *estrógenos tópicos* aplicados localmente *en crema, óvulos o anillos vaginales.*

La Fitoterapia no ha demostrado mediante estudios científicos ser útil para tratar estos síntomas.



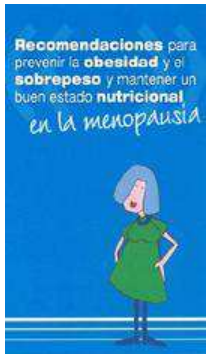


¿Dónde puedo encontrar más información?

Información en Internet



Consejos de salud en la menopausia.
Folleto del Ministerio de Sanidad y Consumo
http://www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/mujeres/menopausia.htm



Recomendaciones para prevenir la obesidad y el sobrepeso y mantener un buen estado nutricional en la menopausia
http://www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/mujeres/recomendaciones/recMenopausia.htm

Amplia información sobre la menopausia de la Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU.
https://medlineplus.gov/spanish/menopause.html

En inglés

Información para el público del NICE
(Instituto Nacional de la Salud y la Excelencia Clínica Británico)
https://www.nice.org.uk/guidance/ng23/resources/menopause-718895758021

NICE National Institute for Health and Care Excellence