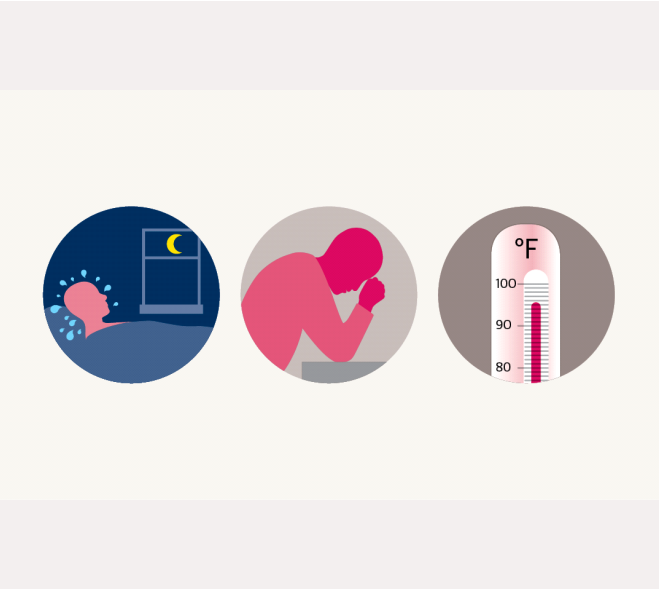
nam aidsmap

Factsheet Menopausia y el VIH

Puntos clave

- La menopausia es una parte del proceso natural de envejecimiento de las mujeres.
- Ser consciente de qué síntomas cabe esperar que se produzcan durante la menopausia puede facilitarte la experiencia.
- La terapia de reemplazo hormonal (TRH) puede ser una ayuda en caso de que los síntomas interfieran en tu vida diaria.



Translated from the factsheet Menopause and HIV.

La menopausia es una parte natural del envejecimiento que las mujeres suelen experimentar entre los 45 y 55 años. La frecuencia de los periodos (la regla) se va haciendo menor a lo largo de un intervalo de unos pocos meses o años, antes de interrumpirse por completo.

La menopausia se debe a un cambio en el equilibrio de las hormonas sexuales del organismo, que se produce a medida que te haces mayor. Los órganos reproductivos femeninos, llamados ovarios, generan menos cantidad de una hormona llamada estrógeno y dejan de liberar un óvulo cada mes. Después de este proceso, ya no podrás quedarte embarazada por métodos naturales.

Cada mujer experimenta la menopausia de un modo diferente, pero la mayor parte de ellas presentará algunos síntomas. Algunas mujeres desarrollan síntomas graves, que pueden tener un impacto significativo en su vida cotidiana. Entre los síntomas comunes se cuentan: sofocos, sudores nocturnos, dolores articulares y musculares, sequedad vaginal, cambios de humor y pérdida de interés en el sexo.

El término 'perimenopausia' se refiere al momento del cambio que se produce antes del último periodo menstrual. Para ser exactos, la menopausia empieza después de haber tenido el último periodo.

En Europa, la edad media en la que una mujer alcanza la menopausia está entre los 48 y 54 años. Algunas mujeres la experimentan con anterioridad o posterioridad. Algunas mujeres presentan la menopausia antes de los 40 años (en este caso, esto se conoce

como insuficiencia ovárica prematura). Con frecuencia, no existe una causa clara por la que se produce dicho proceso.

Además, algunos tratamientos y procedimientos médicos pueden provocar la aparición de la menopausia, como por ejemplo la quimioterapia y la radioterapia (para tratar el cáncer), al igual que la extracción quirúrgica de los ovarios.

Menopausia en mujeres que viven con el VIH

Algunos estudios sugieren que las mujeres que viven con el VIH pueden experimentar la llegada de la menopausia algo antes y también es posible que presenten síntomas con mayor gravedad que otras mujeres. El VIH o la respuesta inmunitaria a la infección pueden afectar a los ovarios y la producción de hormonas que influyen en la experiencia de la menopausia. Sin embargo, los estudios sobre este aspecto son escasos y estas conclusiones distan de ser definitivas.

Los tratamientos empleados para reducir los síntomas durante la transición de la menopausia son iguales para las mujeres con el VIH que para el resto. El tratamiento antirretroviral para el VIH sigue siendo eficaz en las mujeres que están pasando por la menopausia.

Síntomas

El primer signo de la menopausia suele consistir en una alteración en el patrón habitual de tus periodos. El intervalo entre periodos puede alargarse, y dichos periodos pueden producirse de forma inusual (tanto más escasos como más abundantes). Con el tiempo, tus periodos se interrumpirán por completo.

El saber qué procesos cabe esperar que se produzcan durante la menopausia puede ayudarte a manejar los síntomas que experimentas. En ocasiones, las mujeres pueden no estar seguras de si un problema en concreto está relacionado con su tratamiento antirretroviral, con el propio VIH o con la menopausia.

Es común que algunos de los síntomas que enumeramos más adelante se presenten algunos años antes de que se interrumpan los periodos (la perimenopausia). También pueden prolongarse hasta unos cuatro años después de tu último periodo, aunque en algunos casos pueden manifestarse durante más tiempo. Durante este tiempo, los síntomas pueden aparecer y desaparecer.

La duración y la gravedad de dichos síntomas varían de una mujer a otra. Si te molestan los síntomas o si tienen un efecto sobre tu vida diaria, sería aconsejable que lo comentes con tu médico/a. El objetivo principal de los tratamientos para la menopausia es reducir el efecto de estos síntomas.

- Sofocos: sensaciones de calor cortas y repentinas, que suelen experimentarse en la cara, el cuello y el pecho, y que pueden hacer que sudes.
- Sudores nocturnos: sofocos que se producen durante la noche.

- Dificultad para dormir.
- Reducción del interés en el sexo (nivel bajo de libido).
- Problemas de memoria y concentración.
- Sequedad y dolor vaginal, picazón o incomodidad durante el sexo.
- Cambios de humor, como falta de ánimo o ansiedad.

El cambio de los niveles de hormonas puede provocar otros cambios corporales, que quizá tengan un efecto sobre tu salud a largo plazo. Las mujeres pierden aproximadamente el 10% de su masa ósea durante el proceso de menopausia, lo que aumenta el riesgo de osteoporosis (adelgazamiento del hueso) y fracturas. Las mujeres que viven con el VIH pueden ser más propensas a perder masa ósea tras la menopausia que otras mujeres.

También existen pruebas de que el déficit de estrógeno es la causa de algunos cambios en la química corporal que pueden hacer que, tras la menopausia, las mujeres sean más vulnerables a sufrir una enfermedad cardiaca o un ictus.

Diagnóstico y seguimiento

Tu médico/a de cabecera (médico/a generalista) debería ser capaz de decirte cuándo has empezado la transición de la menopausia a partir de tus síntomas, patrones de periodos y edad.

> *"Algunos estudios sugieren que las mujeres que viven con el VIH pueden experimentar la menopausia un poco antes y que pueden presentar unos síntomas más graves que otras mujeres".*

Normalmente, no suelen precisarse análisis para diagnosticar la menopausia, pero si tienes menos de 45 años –y también en determinadas circunstancias– podría ser necesario un análisis de sangre para comprobar cuál es tu nivel de la hormona estimulante del folículo (FSH, en sus siglas en inglés). Unos niveles elevados pueden ser un signo de menopausia.

Tratamiento y manejo

Si te preocupan los síntomas de la menopausia o si estos interfieren en tu vida diaria, es conveniente que sepas que existen tratamientos disponibles. El objetivo de los tratamientos es aliviar los síntomas y mejorar tu calidad de vida.

La **terapia de reemplazo hormonal (TRH)** es el principal tratamiento. Al haber síntomas

como los sofocos, la sequedad vaginal y la osteoporosis que están relacionados con unos niveles bajos de la hormona estrógeno, la TRH alivia dichos síntomas al reponer los niveles de estrógeno que descienden de forma natural durante la menopausia.

Aunque ha existido alguna preocupación sobre la posibilidad de que la TRH estuviera relacionada con un mayor riesgo de desarrollar cáncer de pecho y enfermedad cardiaca, esto afecta principalmente a mujeres que toman unos tipos en particular de TRH a lo largo de periodos prolongados de tiempo.

Tu médico/a debería valorar tu situación individual, pero el consenso científico es que en general los beneficios de la TRH compensan los posibles riesgos. Además de reducir los síntomas, la TRH es útil para mantener la fortaleza muscular y reduce el riesgo de tener problemas de huesos.

Se cree que la TRH entraña los mismos riesgos y beneficios tanto para las mujeres sin el VIH como para las seropositivas. Es aconsejable contarle al médico/a que te recete la TRH qué tratamiento antirretroviral estás tomando, ya que es posible que sea necesario realizar ajustes de la dosis de TRH. La TRH suele prescribirla el médico/a de cabecera, pero el especialista en el VIH, o el farmacéutico del VIH, también pueden aconsejarte al respecto.

Para la mayoría de las mujeres, resulta adecuada la TRH consistente en la combinación de dos hormonas (estrógeno y progestágeno). Las diferentes variedades de TRH combinan diversas cantidades de esas dos hormonas. Tu médico/a de cabecera puede ayudarte a encontrar la mejor combinación para ti. Es aconsejable tomar la dosis efectiva más baja. Aunque es posible disponer de la TRH en comprimidos, hay otras formulaciones – como implantes, parches cutáneos o geles para aplicar en la piel– que pueden reducir el riesgo de formación de coágulos.

Si te has sometido a una histerectomía, se recomienda tomar una TRH basada únicamente en estrógeno. Si has pasado la menopausia antes de los 40 años, siempre está recomendado el uso de TRH.

Estrógeno vaginal. Para aliviar la sequedad vaginal, el estrógeno puede administrarse de manera directa en la vagina en forma de crema, comprimido o anillo. Así se libera una pequeña cantidad de estrógeno (el equivalente a un comprimido hormonal al año), que aumenta los niveles locales de hormona, pero no afecta al total del cuerpo.

Los tratamientos no hormonales pueden ser útiles. Entre ellos estaría la terapia cognitiva conductual (para ayudar en caso de bajo estado de ánimo o ansiedad), suplementos de testosterona (para ayudar en caso de libido baja) o clonidina (para tratar los sofocos y sudores nocturnos).

La práctica regular de ejercicio, reducir la toma de bebidas con cafeína y beber menos alcohol, son medidas que también pueden ayudar a reducir los síntomas.

Aunque algunas mujeres emplean la infusión de Hierba de San Juan (hipérico) para aliviar los sofocos y los sudores nocturnos, esto puede reducir la eficacia de algunos antirretrovirales. Es recomendable que preguntes al médico/a o farmacéutico/a del VIH si es seguro tomar dicha infusión.

Del mismo modo, el remedio herbal denominado cimífuga (*Actaea racemosa*) puede tener efectos sobre el hígado. Si tu médico/a está al tanto de si tomas esta planta, puede estar atento/a a tu función hepática.

Salud ósea. Además de manejar los síntomas relacionados con la transición de la menopausia, también es importante cuidar tu salud ósea en los años siguientes al climaterio. Los centros que administran el tratamiento antirretroviral deberían comprobar de forma regular la salud ósea de todas las mujeres con el VIH que han pasado la menopausia. Esto se debe a que tanto el VIH como la menopausia aumentan el riesgo de sufrir los problemas en los huesos.

El realizar con regularidad algún tipo de ejercicio con carga de peso, dejar de fumar, beber menos alcohol, incluir el calcio en tu dieta y tomar suficiente vitamina D son modificaciones de los hábitos de vida que pueden mejorar tu salud ósea.

nam aidsmap
Sharing knowledge, changing lives
© NAM Publications 2017

Author: Roger Pebody
Last updated February 2017
Due for review February 2020
Translation by gTt-VIH (http://gtt-vih.org)

For other factsheets in this series visit
www.aidsmap.com/factsheets

NAM is grateful to Gilead Sciences, Inc, Janssen-Cilag Ltd, Merck & Co. Inc, ViiV Healthcare Ltd and Wandsworth Oasis for funding the development of our factsheet series. Our funders have not had any editorial control over the content.

The Information Standard Certified Member