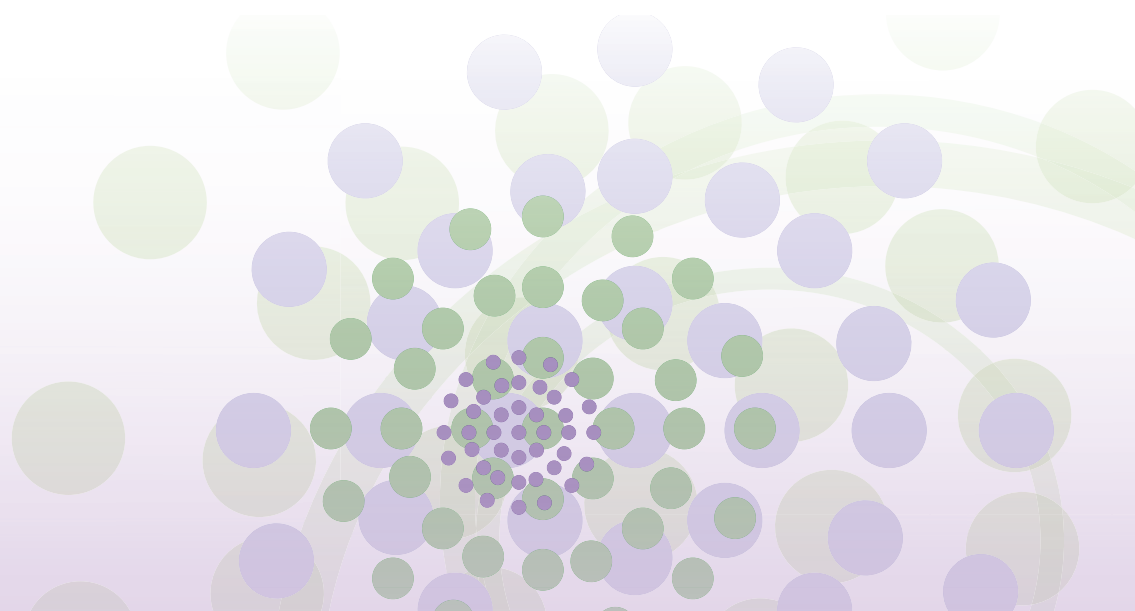


Información para las mujeres:

Bazedoxifeno/Estrógeno Conjugado

Mejora de la Calidad de Vida



Documento dirigido al profesional sanitario para informarle
del contenido de la MenoGuía para pacientes

Información para las mujeres: Bazedoxifeno/Estrógeno Conjugado

Las MenoGuías de la AEEM ofrecen material informativo para dar respuesta, en un lenguaje sencillo, a las cuestiones básicas que se plantea la población en general.

Esta información no pretende ser un sustituto del consejo médico, diagnóstico o tratamiento. Busque siempre la opinión de su propio médico u otro profesional sanitario cualificado respecto a cualquier duda. © 2018 AEEM.

Autor: Rafael Sánchez Borrego (Barcelona)

Editor Invitado: Joaquim Calaf Alsina, (Barcelona)

Actualización de la información: Mayo 2018

¿ESTOY PASANDO LA MENOPAUSIA?

Se utilizan una serie de términos para describir el tiempo que sucede antes y después de dejar de tener la regla.

PERIMENOPAUSIA	MENOPAUSIA	POSMENOPAUSIA
Quando los ovarios producen menos estrógenos. Puede durar varios años.	1 año después del último periodo menstrual. Cuando los ovarios no liberan más óvulos.	Los años siguientes a la menopausia cuando los sofocos empiezan a mejorar.

En la Menopausia, disminuye la función de los ovarios

Desciende la cantidad de estrógenos que produce el organismo de la mujer

SÍNTOMAS DE LA MENOPAUSIA

FRANJA EDAD	POBLACIÓN ESPAÑOLA
50-54 años	1.739.135 mujeres
55-59 años	1.562.045 mujeres

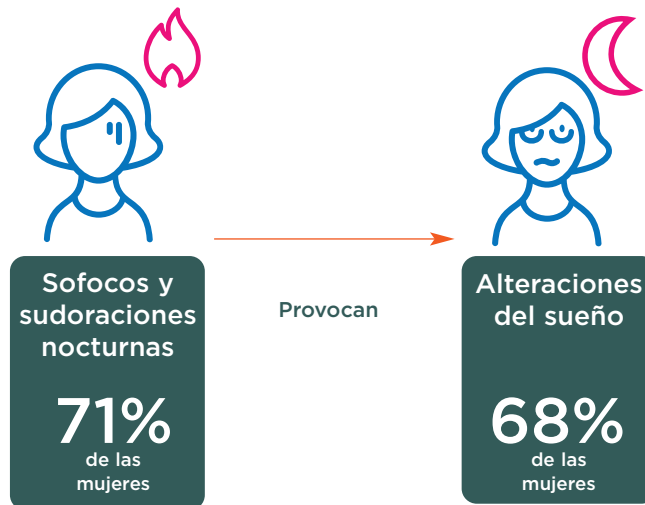


3 DE CADA 4

mujeres experimentan sofocos en la menopausia



La disminución de los niveles de estrógenos produce



Afectación del estado de ánimo, productividad, relaciones sociales y sequedad vaginal

Los síntomas más comunes



Incapacidad de regular la temperatura del cuerpo (sofocos)



Pérdida de la libido, sequedad vaginal, dolor o incomodidad durante el sexo



Palpitaciones, latidos de corazón bruscos y perceptibles

RIESGOS PARA LA SALUD

La Menopausia puede aumentar el riesgo de:



Osteoporosis y pérdida ósea:
los huesos se debilitan y se fracturan con más facilidad



Enfermedades cardiovasculares:
p. ej. presión arterial alta, arteriosclerosis, alto riesgo de infarto e ictus



Problemas urinarios:
como incontinencia e infecciones urinarias más frecuentes

■ TERAPIA HORMONAL DE LA MENOPAUSIA

Para aliviar estos síntomas existen tratamientos hormonales

- Lo primero es establecer la etapa en la que se encuentra la mujer (Premenopausia o Menopausia) y su sintomatología
- El tipo de terapia se escoge en función de las **necesidades de cada mujer**

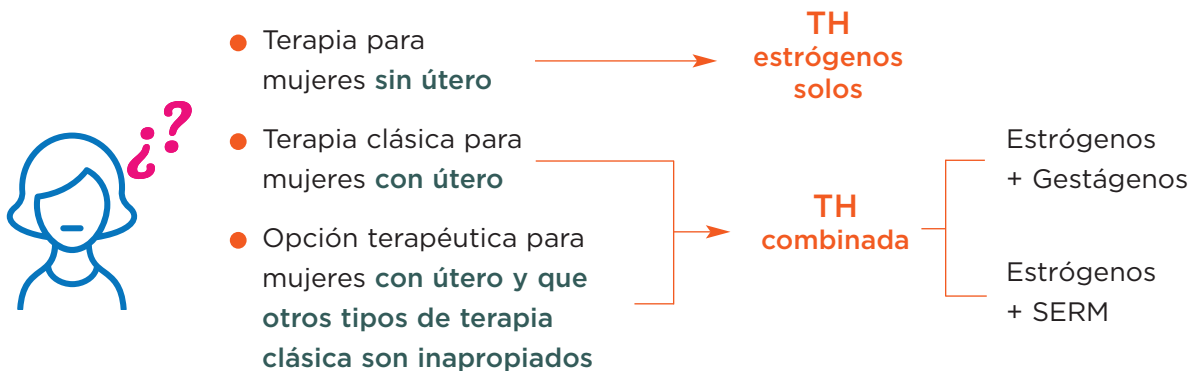
Según su composición hay diferentes tipos de terapia hormonal

- Estrógenos solos
- Estrógenos + Gestágenos
- Estrógenos + SERM

Todas son eficaces para el control de los sofocos y la sudoración nocturna

Su médico deberá tomar la decisión final sobre la terapia hormonal

La elección del tratamiento adecuado según su historial y sus síntomas, podría darle los mejores resultados



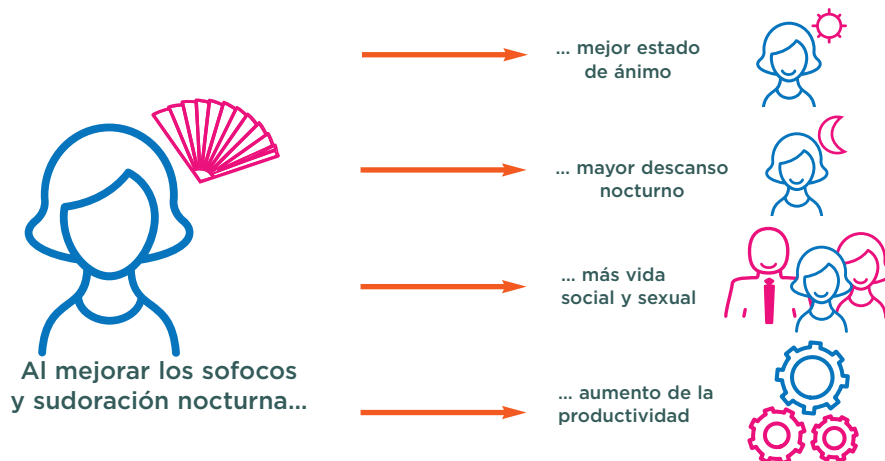
EJEMPLO DE MUJERES NO CANDIDATAS A LA TERAPIA CON GESTÁGENOS

Mujeres con mastodinia (Dolor mamario)
Tensión mamaria
Retención de líquidos
Dolor abdominal: cefalea y fatiga

SERM: moduladores selectivos de receptores de estrógeno; **TH:** terapia hormonal.

La mejoría en el alivio de los síntomas menopáusicos mejora el Sueño y la Calidad de Vida

La terapia hormonal para tratar los sofocos y otros síntomas menopáusicos mejora la calidad de vida de las mujeres



Consejos para hacer frente a los síntomas de la menopausia

SÍNTOMA	LO QUE PUEDE HACER
Sofocaciones y sudoración nocturna 	Vístase en capas para que pueda quitarse la ropa si se acalora. Mantenga una temperatura ambiente baja y evite las bebidas calientes, como café o té. Póngase una toallita fría y húmeda en el cuello durante los sofocos. No fume (fumar empeora los sofocos)
Sequedad vaginal 	Las relaciones sexuales o la masturbación ayudan a mantener la salud vaginal.
Trastornos del sueño 	Vaya a dormir y levántese a la misma hora todos los días, incluso cuando usted no duerma bien (Hacer la siesta puede empeorar el problema). Evite la cafeína y otros estimulantes a partir del atardecer y no consuma abundante alcohol.
Estado de ánimo 	Trate de mantenerse activa. El ejercicio ayuda a prevenir la depresión. Busque apoyo social entre mujeres en su situación.
Mantenerse activa 	El ejercicio regular ayuda a mejorar el estado de ánimo y la salud en general
Dejar de fumar 	Fumar puede aumentar los sofocos y reducir los efectos de los tratamientos
Dieta equilibrada 	Coma más frutas y verduras, cereales integrales, lácteos bajos en grasa, nueces, carnes magras y huevos

SERM: moduladores selectivos de receptores de estrógeno; TH: terapia hormonal; CdV: calidad de vida.