



thewellproject

La menopausia y el VIH

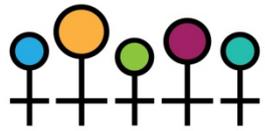
Actualizado: 9 de septiembre de 2024

Juntos podemos cambiar el curso de la epidemia del VIH...una mujer a la vez.

#onewomanatatime

www.thewellproject.org

#thewellproject



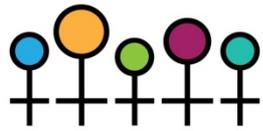
thewellproject

¿Qué es la menopausia?

Menopausia: Tiempo cuando los **períodos menstruales de una mujer han cesado**

- A menudo conocido como el "cambio de vida"
- La menopausia es una parte normal de la vida de la mujer





thewellproject

¿Qué es la menopausia?

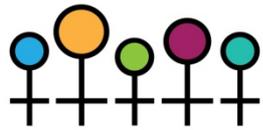
- *Perimenopausia*: tiempo de transición que sucede antes del último período menstrual de la mujer
- Las mujeres normalmente pasan por la menopausia entre las edades de 38 y 58; la edad promedio es 51
- Hay algunas evidencias que mujeres viviendo con VIH pueden experimentar la menopausia más temprano
- Los síntomas pueden ser más intensos para las mujeres viviendo con VIH, pero no hay pruebas definitivas de esto



thewellproject

¿Qué es la menopausia?

- ***Los cambios de la menopausia comienzan*** cuando:
 - Los ovarios (órganos reproductores femeninos que contienen óvulos) empiezan a ralentizar de forma natural la producción de **estrógeno** y **progesterona** (hormonas sexuales femeninas)
- Cuando las mujeres se ***acercan a la menopausia***:
 - Bajan los niveles de estrógeno
 - Dejan de tener ciclos regulares
 - Eventualmente ya no puede lograr un embarazo
- Las mujeres han ***pasado la menopausia*** cuando :
 - El cuerpo ha completado estos cambios (de uno a varios años)
 - No ha tenido la regla durante 12 meses consecutivos

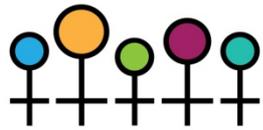


thewellproject

Síntomas y condiciones

Durante la perimenopausia, los niveles hormonales suben y bajan de forma desigual. Las mujeres pueden experimentar:

- Períodos cada vez más irregulares
 - Cambio en la frecuencia, duración, cantidad
- Sofocos, sudores nocturnos
- Cambios de humor
- Depresión
- Irritabilidad
- Sequedad vaginal
- Ser olvidadiza
- Problemas para dormir, fatiga
- Falta de deseo sexual
- Cambios en la piel, incluyendo:
 - Piel más fina
 - Arrugas
 - Acné



Síntomas y condiciones

- Mujeres viviendo con VIH que experimentan sudores nocturnos
 - Pueden ser ***diagnosticadas erróneamente de sofocos relacionados con la menopausia***
 - Sus sudores pueden ser consecuencia del VIH
- La sequedad vaginal puede confundirse con una infección por hongos
- Lleve un registro de sus ciclos menstruales
 - Informe a su proveedor de atención de la salud sobre cualquier cambio
 - Puede evitar un diagnóstico incorrecto o tratamientos hormonales que pueden no ser necesarios



thewellproject

Síntomas y condiciones

- Las mujeres viviendo con VIH ***pueden experimentar cambios en el ciclo menstrual***, aunque no estén pasando por la menopausia
 - Hable con su proveedor de atención de la salud si tiene alguno de los síntomas descritos anteriormente
 - Averigüe si está relacionado con el VIH, la menopausia o ambos
 - Puede ser útil someterse a un análisis de los niveles hormonales
- ***Preocupaciones médicas*** que pueden surgir después de la menopausia:
 - La osteoporosis (pérdida de hueso)
 - Las enfermedades cardiovasculares (del corazón)
 - Incontinencia urinaria (gotear, orinar más frecuentemente)



thewellproject

Terapia de reemplazo hormonal (TRH)

Reemplazar el estrógeno que el cuerpo de una mujer ya no produce puede aliviar los síntomas de la menopausia

- Las mujeres que tienen útero suelen tomar estrógeno con progesterona (**terapia de reemplazo hormonal, TRH**)
 - Antes se recomendaba, pero ahora se cuestiona su uso a largo plazo; las investigaciones muestran un mayor riesgo de cáncer
 - Puede ser adecuado por plazo breve
 - Los parches, las cremas y los anillos vaginales pueden no conllevar el mismo riesgo
- Las mujeres a las que se les ha quitado el útero pueden tomar estrógeno solo (**terapia de sustitución de estrógenos, TRE**)



thewellproject

Terapia de reemplazo hormonal (TRH)

- Hable con su proveedor sobre la TRH
 - Su proveedor necesita saber **todos** los medicamentos y tratamientos que toma, incluidos los medicamentos de venta libre y drogas callejeras, hierbas, etc.
 - Su proveedor también necesita saber si usted fuma cigarrillos
- ***Los medicamentos contra el VIH pueden reducir la eficacia de las hormonas***
 - Incluidas las píldoras anticonceptivas con estrógeno y progesterona
- El estrógeno también puede causar niveles más bajos de medicamentos contra el VIH
 - Riesgo de aumento de la carga viral, resistencia del VIH a los medicamentos
- Las mujeres que toman medicamentos contra el VIH obtienen ***buenos resultados utilizando píldoras anticonceptivas y otros anticonceptivos hormonales***



thewellproject

Tratamientos alternativos

- Terapias complementarias/alternativas para los síntomas:
 - La medicina tradicional china (por ej., acupuntura, herbolaria china)
 - Comer alimentos que contienen estrógeno a base de plantas (también conocidos como fitoestrógenos; por ej. soya, linaza)
 - Suplementos herbales o botánicos (por ej., cimicifuga racemosa, trébol rojo, dong quai, kava, ginseng)
 - Fármacos antidepresivos y/o terapia
 - Entrenamiento en atención plena
- Algunos pueden tener efectos secundarios no deseados o interactuar con los medicamentos contra el VIH
 - A menudo no están regulados por la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE.UU. (FDA)
 - No es obligatorio demostrar su eficacia del mismo modo que las terapias estándar
- **Consulte a un profesional cualificado e infórmele a su proveedor regular de lo que está haciendo**



thewellproject

Mantenerse saludable después de la menopausia

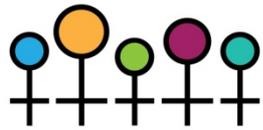
- Mantenga una dieta saludable y un peso sano
- Sométase a un chequeo de la salud de los huesos; pregúntele a su proveedor sobre tratamientos específicos para prevenir la pérdida ósea:
 - Suplementos de calcio
 - La FDA recomienda que las mujeres mayores de 50 años tomen ≥ 1200 mg de calcio al día
 - Los suplementos de calcio pueden interferir con ciertos medicamentos contra el VIH
 - Hable con su proveedor antes de tomarlos
 - Medicamentos recetados para prevenir la pérdida ósea
- Sométase a un análisis del nivel de vitamina D; tome suplementos según las instrucciones del proveedor
- Deje de fumar o reduzca el consumo de tabaco



thewellproject

Mantenerse saludable después de la menopausia

- Deje de beber o consuma alcohol moderadamente
- Manténgase físicamente activa:
 - Actividad aeróbica o cardiovascular por 30 minutos, 5x/semana (caminar a buen paso, etc.) puede prevenir enfermedades cardiovasculares
 - Actividad de fortalecimiento muscular 2x/semana puede prevenir la pérdida ósea
- Mamografía cada 1-2 años
- Examen pélvico tan seguido como sea recomendado
 - Con la prueba de detección del cáncer de cuello uterino (para quienes tienen útero)
- Sométase a análisis regulares de colesterol y triglicéridos
- Hágase la prueba de detección del cáncer de colon



thewellproject

Cuidar de sí misma

- La menopausia puede señalar el final de la fertilidad de una mujer, pero ***no es el final de su feminidad o sexualidad***
 - Algunas mujeres experimentan síntomas leves y tolerables
 - Los síntomas de otras son graves; afectan a la calidad de vida
- Las decisiones sobre las opciones de tratamiento dependen de cada mujer
 - Hable sobre sus preocupaciones y preguntas con su proveedor para evaluar los riesgos y beneficios



thewellproject

¡Aprenda más!

- Para obtener más información y enlaces a artículos con más detalles, lea la hoja informativa completa:
 - [La menopausia y el VIH](#)
- Para obtener más hojas informativas y conectar con nuestra comunidad de mujeres viviendo con VIH, visite:
 - www.thewellproject.org
 - www.facebook.com/thewellproject
 - www.x.com/thewellproject
 - www.instagram.com/thewellprojecthiv
 - www.youtube.com/thewellprojecthiv