

Síntomas de la menopausia en las mujeres [1]

Esta sección ha sido revisada y aprobada por la [Junta editorial de Cancer.Net](#) [2], 03/2014

La menopausia es cuando los ovarios de la mujer dejan de producir óvulos, ya sea debido a la edad, a un cáncer específico o a determinados tratamientos médicos. Por lo general comienza entre los 45 y 55 años de la mujer. Durante la menopausia natural, el cuerpo de la mujer produce menos hormonas estrógeno y progesterona, lo que causa períodos menstruales irregulares hasta que finalmente desaparecen. Algunos tipos de tratamiento para el cáncer, como la extirpación quirúrgica de los ovarios, la quimioterapia, los tratamientos hormonales o antiestrógenos y la radioterapia en la zona pélvica, también pueden provocar la menopausia, por lo general a una edad más temprana que la esperada.

Síntomas

Los síntomas y signos de la menopausia causada por el tratamiento para el cáncer dependen del tipo de tratamiento que reciba y sus antecedentes médicos. El alivio de los efectos secundarios es un aspecto importante de la atención y el tratamiento para el cáncer. Esto también puede denominarse manejo de los síntomas, [cuidados paliativos](#) [3], o atención de apoyo. Hable con su equipo de atención médica sobre cualquier síntoma de la menopausia que experimente, incluido cualquier síntoma nuevo o un cambio en los síntomas.

Los síntomas y signos de la menopausia son causados por cambios en el estrógeno y la progesterona, y pueden incluir los siguientes:

- Los sofocos son acontecimientos repentinos de calor en el cuerpo, rubefacción y transpiración, que en general desaparecen después de algunos minutos. En general ocurren en las mujeres que reciben quimioterapia y fármacos como tamoxifeno (Nolvadex) o inhibidores de la aromatasa, que son fármacos para reducir la cantidad de estrógeno en el cuerpo de una mujer al impedir que los tejidos y los órganos, excepto los ovarios, lo produzcan, como anastrozol (Arimidex), exemestano (Aromasin) y letrozol (Femara)
- Sudoraciones nocturnas
- Sequedad, comezón, irritación o secreción vaginal
- Relaciones sexuales dolorosas
- Reducción de la libido (deseo de actividad sexual)
- Adelgazamiento de los huesos, denominado [osteoporosis](#) [4] (en inglés)
- Dificultades para controlar la vejiga

- Depresión [5] y cambios en el estado de ánimo
- Insomnio [6]

Tenga en cuenta que muchos síntomas desagradables de la menopausia finalmente se reducirán y desaparecerán.

Control de los síntomas

Tenga en cuenta estas opciones para controlar los sofocos:

- Ejercicio [7].
- Practicar técnicas de relajación, como respiración profunda y otras estrategias para reducir el estrés [8] (en inglés).
- Mantener una temperatura ambiente fresca.
- Vestirse por capas, lo que le permitirá adaptar la ropa durante los sofocos y después de ellos.

En el caso de algunas mujeres, puede ser apropiado tomar medicamentos (como antidepresivos de dosis baja) o suplementos, pero solo después de hablar con el médico sobre los riesgos y beneficios.

Las siguientes opciones pueden ayudarla a controlar o prevenir la osteoporosis:

- Realizar ejercicios en los que se carga con el peso del cuerpo, como caminar entre 20 y 30 minutos por día.
- Mantener un peso corporal ideal [9].
- Tomar vitamina D y suplementos de calcio. Hable con el médico para conocer la dosis recomendada actualmente para estos suplementos según su edad.

Además, su médico puede recomendar una densitometría ósea u otros medicamentos, como alendronato (Fosamax), calcitonina (diversas marcas) o raloxifeno (Evista).

Si tiene sequedad vaginal, tenga en cuenta el uso de lubricantes vaginales, cremas de estrógeno o el uso de un anillo de estrógeno. Es posible que deba probar varios productos hasta encontrar el que sea mejor para usted y su pareja. Además, consulte a su médico antes de usar un anillo de estrógeno, ya que es probable que el uso de un anillo de estrógeno no sea la mejor elección para una mujer con cáncer de mama con receptores de estrógeno positivos.

Terapia hormonal

Si bien la terapia hormonal combinada (una combinación de estrógeno y progestina, que es una forma de progesterona que se fabrica en el laboratorio) puede ayudar a aliviar síntomas de la menopausia como los sofocos y la osteoporosis, los médicos en general no recomiendan el tratamiento a la mayoría de las mujeres. En el caso de las mujeres que tienen antecedentes de cáncer de mama o aquellas que tienen un mayor riesgo de padecer cáncer de mama, la terapia hormonal puede colaborar con el crecimiento del cáncer y aumentar el riesgo de otras afecciones médicas. En ocasiones, una mujer puede recibir dosis bajas de terapia hormonal durante un período breve. La terapia hormonal con estrógeno solo se considera en el caso de mujeres a las que se les realizó una histerectomía (extirpación quirúrgica del útero).

Los efectos de la terapia hormonal combinada en las mujeres son controversiales, y los riesgos y beneficios del tratamiento son diferentes en cada mujer. La investigación de esta área está en curso. Si está considerando la terapia hormonal para los síntomas de menopausia, hable con su médico sobre sus síntomas específicos, los antecedentes médicos y las opciones para aliviar los síntomas. Obtenga más información sobre [la terapia hormonal para la menopausia y el riesgo de cáncer](#) [10] (en inglés).

Más información

[Efectos secundarios a largo plazo del tratamiento del cáncer](#) [11]

[Efectos secundarios](#) [12]

[Fármacos para disminuir el riesgo de cáncer de mama](#) [13]

Links:

[1] <http://www.cancer.net/node/18350>

[2] <http://www.cancer.net/about-us>

[3] <http://www.cancer.net/es/node/18376>

[4] <http://www.cancer.net/node/29711>

[5] <http://www.cancer.net/es/node/30361>

[6] <http://www.cancer.net/es/node/18345>

[7] <http://www.cancer.net/es/node/32071>

[8] <http://www.cancer.net/node/24589>

[9] <http://www.cancer.net/es/node/32081>

[10] <http://www.cancer.net/node/25069>

[11] <http://www.cancer.net/es/node/18372>

[12] <http://www.cancer.net/es/node/25911>

[13] <http://www.cancer.net/node/29926>