

Fuentes

- ¹ Office on Women’s Health, U.S. Department of Health and Human Services, www.womenshealth.gov
- ² U. S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, Facts About Menopausal Hormone Therapy. 2005
- ³ Consulte el prospecto que viene dentro de la caja de citalopram (Celexa): Dosage and Administration: Special Populations section: pi.actavis.com/data_stream.asp?product_group=1906&p=pi&language=E
- ⁴ National Osteoporosis Foundation. Clinician’s Guide to Prevention and Treatment of Osteoporosis. Washington, DC: National Osteoporosis Foundation; 2014.
- * Si su médico le receta tratamiento con esteroides, considere utilizar un bisfosfonato como alendronato o ibandronato, considerados menos riesgosos.
- + Ajuste de la dosis: dosis diaria máxima de citalopram (Celexa) para los mayores de 60 años: 20 mg/día.

Humana es un plan Medicare Advantage HMO, PPO, PFFS y un plan de medicamentos recetados independiente con un contrato con Medicare. La inscripción en cualquier plan de Humana depende de la renovación del contrato. Esta publicación ofrece información general relacionada con la salud y no reemplaza el cuidado de la salud profesional. Para obtener asesoramiento médico personalizado, hable con su médico.

Este material se provee solo con fines informativos y no debe tomarse como consejo médico ni debe usarse como reemplazo del asesoramiento de un profesional médico certificado. Debe consultar con su médico para determinar qué es adecuado para usted.

¡Importante!

En Humana nos importa que usted reciba un trato justo. Humana Inc. y sus subsidiarias cumplen con las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color, nacionalidad de origen, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, identidad de género o religión.

English: ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call the number on your ID card.

Español (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al número que aparece en su tarjeta de identificación.

繁體中文 (Chinese): 注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電會員卡上的電話號碼。

Humana espanol.humana.com

Salud de la mujer

Entender su salud es importante para su bienestar



¿QUÉ ES LA MENOPAUSIA?

Sus necesidades de salud personales cambian a medida que experimenta diferentes etapas de la vida. La menopausia, o el punto cuando usted ya no tiene más el período menstrual, puede traer consigo desafíos únicos de salud. Es un proceso que ocurre naturalmente y es el resultado de que su cuerpo produce menos estrógeno y progesterona a medida que envejece.^{1,2}

ESTAS SON LAS COSAS QUE PUEDEN EXPERIMENTAR LAS MUJERES DEBIDO A LA MENOPAUSIA

Antes, durante y después de la menopausia, usted puede experimentar sofocos, resequeidad vaginal u osteoporosis. A algunas mujeres se les prescribe terapia de reemplazo hormonal para ayudar con estos síntomas. Sin embargo, la terapia de reemplazo hormonal puede causar efectos secundarios graves en algunas mujeres, incluyendo cáncer de mama o endometrial, coágulos de sangre o derrame cerebral. Para obtener más información relacionada con los efectos secundarios o los riesgos, hable con su médico.^{1,2} La buena noticia es que hay medicamentos alternativos más seguros que la terapia de reemplazo hormonal. Continúe leyendo para conocer más sobre qué ocasiona los sofocos, la resequeidad vaginal y la osteoporosis, así como opciones de tratamiento seguros para cada uno.

ALTERNATIVAS MÁS SEGURAS A LA TERAPIA DE REEMPLAZO HORMONAL

Humana espanol.humana.com

¿QUÉ SON LOS SOFOCOS?

Los sofocos son una sensación repentina de calor intenso que comienza en el cuello o la cara. A menudo, están acompañados de sudoración y ansiedad. Algunas mujeres tienen sofocos durante una breve cantidad de tiempo alrededor del comienzo de la menopausia, mientras que otras quizás nunca los tengan.^{1,2}

Hay muchas formas en las que usted puede reducir los efectos de los sofocos sin tener que usar la terapia de reemplazo hormonal, entre las que se incluyen:²

- Evitar la cafeína, el tabaco, el alcohol y las comidas picantes
- Tratar métodos de relajación, tales como:
 - Respiración pausada
 - Pensar en una persona, lugar o momento que le haga sentir feliz y relajada
- Bajar el termostato
- Vestirse en capas

Los siguientes medicamentos, que son menos riesgosos que la terapia de reemplazo hormonal, también pueden ayudar a reducir el efecto de los sofocos:²

- Citalopram (Celexa®)³⁺
- Venlafaxina (Effexor®)
- Sertralina (Zoloft®)

¿QUÉ ES LA OSTEOPOROSIS?^{2,4}

La osteoporosis es una enfermedad que debilita sus huesos. Todas las mujeres posmenopáusicas de 50 años en adelante deben preguntar a sus médicos sobre sus riesgos de osteoporosis. En general, entre más factores de riesgo están presentes, mayor riesgo hay de una fractura.

Factores de riesgo del estilo de vida	
Abuso de alcohol	Delgadez excesiva
Consumo excesivo de vitamina A	Caídas frecuentes
Consumo excesivo de sal	Inmovilidad
Poca cantidad de actividad física	Consumo bajo de calcio
Fumar (segunda mano o activo)	Deficiencia de vitamina D

Hay muchas cosas que puede hacer para ayudar a prevenir la osteoporosis, entre las que se incluyen:

- Hacer ejercicios con pesas y actividad física regular
- Asegurarse de consumir suficiente calcio y vitamina D en su dieta
- Evitar el consumo excesivo de alcohol y fumar
- Minimizar la exposición a la terapia con esteroides*

Además, hay otras maneras de ayudar a lidiar con los síntomas de la osteoporosis, entre las que se incluyen:

- Medidas para la prevención de caídas
- Protectores de cadera diseñados anatómicamente
- Suplementos de vitamina D y calcio
- Raloxifeno (Evista®)
- Alendronato

¿QUÉ ES LA RESEQUEDAD VAGINAL?

La resequead vaginal se produce debido a la pérdida de humedad vaginal normal. Es una de las quejas más frecuentes de las mujeres posmenopáusicas.^{1,2}

Síntomas comunes de la resequead vaginal	
Irritación vaginal	Picor vaginal
Relaciones sexuales dolorosas	Molestias vaginales
Frecuencia urinaria	Infecciones del tracto urinario

Ciertos medicamentos de bajo riesgo pueden ayudar a reducir el impacto de la resequead vaginal, incluyendo:²

- Lubricantes solubles en agua para las relaciones sexuales
- Cremas hidratantes de acción prolongada como Replens®
- Cremas de estrógenos de reemplazo hormonal, como® y Premarin®, las cuales son menos riesgosas debido a que su cuerpo no absorbe tanto como lo hace con los medicamentos orales

¿QUÉ TIPOS DE TERAPIAS DE REEMPLAZO HORMONAL SON RIESGOSAS?²

Todas las formas orales y parches de estrógeno se consideran potencialmente riesgosos:

Productos orales entre los que se incluyen los siguientes:

- Estrógenos esterificados (Menest®)
- Estropipato (Ogen®)
- Estradiol (Estrace®)
- Drospirenona-estradiol (Angeliq®)
- Noretindrona/etinil-estradiol (Femhrt®, Jinteli®)

Parches de estradiol tópicos tales como:

- Climara®
- Vivelle-Dot®

¿MI MEDICAMENTO ME ESTÁ PONIENDO EN RIESGO DE SOFOCOS, RESEQUEDAD VAGINAL U OSTEOPOROSIS?²

Ciertos medicamentos pueden ponerla en riesgo de desarrollar estas dificultades o pueden incluso ser la causa subyacente.

Algunos medicamentos pueden reducir los niveles de estrógeno y causar sofocos, entre los que se incluyen:

- Leuprolida (Lupron®)
- Danazol (Danocrine®)

Los medicamentos para la tos, el resfriado y las alergias pueden contener antihistamínico que pueden originar la resequead vaginal.

Muchos medicamentos pueden causar adelgazamiento de los huesos, lo que puede conllevar osteoporosis, entre los que se incluyen:

- Corticosteroides
- Carbamazepina (Tegretol®)
- Fenitoína (Dilantin®)
- Dosis excesivas de medicamentos de reemplazo de la tiroides
- Inhibidores de la bomba de protones como omeprazol (Prilosec®)

¿QUÉ DEBERÍA CONSIDERAR ANTES DE INTERRUPTIR LA TERAPIA DE REEMPLAZO HORMONAL?²

Después de analizar los riesgos de la terapia de reemplazo hormonal, su médico puede considerar modificar su terapia con medicinas alternativas más seguras o utilizar métodos no médicos mencionados en este folleto. Si usted y su proveedor deciden que su terapia hormonal debe suspenderse, es probable que disminuya la dosis de su terapia de reemplazo hormonal con el tiempo.