

MENOPAUSIA PRECOZ

La menopausia precoz es la desaparición de la menstruación y de la función ovárica en mujeres por debajo de los 40 o 45 años. Este hecho hace que las mujeres pierdan la capacidad reproductiva y padezcan algunos síntomas de ciertas enfermedades antes de tiempo, que son propias de edades más avanzadas.

En la menopausia precoz se produce una disminución importante de la cifra de estrógenos y se pierde la protección natural contra enfermedades. Esto significa que hay mayor riesgo de sufrir problemas cardíacos, accidentes cerebrovasculares y osteoporosis.

Si bien la menopausia es una parte natural del envejecimiento, para algunas mujeres llega demasiado pronto. Un 6% de las mujeres atraviesan la menopausia prematura antes de los 40 años, dejando de ser fértiles en una edad temprana.

Se considera que la menopausia ocurre cuando una mujer deja de ovular, disminuyendo su producción de estrógenos y cesando su período menstrual. Generalmente la mayoría de las mujeres alcanza la menopausia entre los 45 y 55 años, siendo la edad promedio de 51 años.

Muchas veces la menopausia precoz es producida por tratamientos contra el cáncer o cirugías de extirpación de útero u ovarios. También es importante destacar que aquellas personas que tienen el hábito de fumar son más propensas a sufrir una menopausia precoz. No obstante, existen casos en que los ovarios dejan de producir óvulos de forma espontánea y la causa subyacente no se puede determinar.

Para la mayoría de las mujeres la pérdida de fertilidad afecta tanto física como psicológicamente, sobre todo si acontece antes de tener hijos.

Síntomas

El primer síntoma suele ser la irregularidad en la menstruación. En este caso los síntomas de la menopausia pueden comenzar mientras las mujeres aún están teniendo períodos menstruales, y tienden a ser más fuertes a medida que los períodos menstruales se producen con menos frecuencia.

Los síntomas de la menopausia prematura son iguales a los de la menopausia a cualquier edad y pueden incluir:

- Sofocos y sudores nocturnos.
- Dolores de cabeza.
- Disminución de la libido.
- Cambios en el ciclo menstrual (incluyendo cambios en los patrones de sangrado).
- Irritabilidad alternada con períodos de depresión.
- Cambios de humor.
- Problemas urinarios, incontinencia o mayor frecuencia de la micción.
- Sequedad vaginal.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- Insomnio.
- Baja autoestima.
- Cambios en el peso.
- Dolor al mantener relaciones sexuales.
- Inflamación de la vagina y el útero.
- Sequedad de la piel, los ojos o la boca.

Para algunas mujeres la primera señal de menopausia prematura suele ser la dificultad o incapacidad para quedar embarazadas. Tomar la decisión de buscar o no un tratamiento depende de la cantidad de síntomas, de su intensidad y de cómo interfiere en la vida diaria.

Causas

Existen dos causas que son las más comunes en la menopausia precoz:

- El fallo ovárico prematuro (el ovario empieza a funcionar de manera insuficiente).
- La histerectomía (la extirpación de los órganos genitales femeninos: ovarios, trompas de Falopio y útero).

Se calcula que el fallo ovárico prematuro afecta a una de cada 250 mujeres de 35 años.

La menopausia precoz también puede deberse a la terapia para combatir el cáncer (histerectomía por cáncer de ovarios), así como al tratamiento con radioterapia o quimioterapia. Asimismo, la menopausia puede anticiparse por el consumo de determinados fármacos, con grandes dosis de hormonas.

Otras causas:

- Enfermedades autoinmunes: entre un 10-30% de mujeres la menopausia precoz se debe a hipotiroidismo, enfermedad de Crohn, lupus eritematoso sistémico o artritis reumatoidea.
- Condiciones genéticas: el fallo ovárico familiar (FOF) y la galactosemia. Entre un 5 y un 30% de mujeres con menopausia precoz tienen un antecedente familiar con el mismo problema (relación genética). La hiperplasia suprarrenal congénita o el síndrome de Turner pueden provocar menopausia prematura.
- Infecciones virales: como las paperas o el citomegalovirus.
- Causas desconocidas: fallo ovárico idiopático.

Diagnóstico

Se deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Historia clínica (antecedentes familiares). Descartar la presencia de problemas genéticos.
- Estudiar causas de la amenorrea (ausencia de menstruación), como pérdida extrema de peso, alteraciones hormonales y algunas enfermedades del

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- sistema reproductor.
- Determinar si existen enfermedades autoinmunes.
- Exploración física y analítica de sangre (estudio hormonal en las distintas etapas del ciclo menstrual).

Los niveles bajos de estradiol, que son una forma de estrógeno, pueden indicar que los ovarios comienzan a fallar.

La prueba analítica más importante es la medición en sangre de la hormona folículo-estimulante (FSH). Esta hormona es la que hace que los ovarios produzcan estrógeno.

Tratamiento

No existen tratamientos que puedan hacer que los ovarios vuelvan a funcionar. Sin embargo, existen casos extraordinarios en los que los ovarios comienzan a trabajar de nuevo por razones desconocidas (1% de los casos).

Las mujeres con menopausia precoz tienen un largo período de vida post-menopáusica y por ello tienen un mayor riesgo de sufrir problemas de salud como la osteoporosis o las enfermedades del corazón. Para estas mujeres se puede recomendar la terapia de reemplazo hormonal (TRH).

Esta terapia no es aconsejable en:

- Casos de cáncer de mama o útero.
- Antecedentes de trombosis.
- Enfermedades hepáticas graves.
- Sangrado vaginal no diagnosticado.
- Enfermedades del corazón.
- Derrame cerebral.

Los efectos secundarios más comunes de la terapia de estrógeno son los dolores de senos y las náuseas. A su vez la progesterona puede causar efectos secundarios como depresión, hinchazón y cambios de humor.

La menopausia prematura puede afectar de manera importante a nivel emocional a aquellas mujeres que la sufren, por los siguientes motivos:

- El dolor ante la perspectiva de no poder tener hijos.
- El miedo a envejecer antes de tiempo.
- El temor a que la pareja no la encuentre sexualmente atractiva.
- Problemas de autoestima.

El asesoramiento psicológico y los grupos de autoayuda pueden ayudar positivamente a las mujeres que padezcan esta condición.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Al ser la menopausia precoz un hecho poco habitual es necesario acudir al ginecólogo, para que éste determine las causas y el tratamiento apropiado a seguir para disminuir los síntomas. Igualmente es importante acudir si hay antecedentes familiares de enfermedad autoinmune como el hipotiroidismo, la enfermedad de Graves o lupus.

En definitiva, si se detecta cualquier defecto o retraso en la menstruación, lo aconsejable es acudir cuanto antes al ginecólogo para que éste pueda hacer el diagnóstico adecuado.

Alimentación en la menopausia

Las mujeres con menopausia precoz deben analizar su dieta. En razón de que el cuerpo de muchas mujeres ya no produce estrógeno, el cual es un luchador natural contra algunas enfermedades, éstas deben aprender a compensar dicha pérdida.

El aumento de peso significa que el cuerpo no quema la grasa fácilmente como lo hacía antes, los órganos trabajen más intensamente y no están compensando lo que su cuerpo ya no produce.

Por esto, se debe cambiar a una dieta baja en grasa. De tal manera que se deben incluir granos enteros, verduras, frutas, productos lácteos bajos en grasa, mucha agua y mínima ingesta de alcohol.

Se debe incrementar el consumo de frutas y verduras frescas, así como carnes bajas en grasa.

También se debe incluir alimentos ricos en proteínas, pero bajos en grasas, como la pechuga de pavo, el bacalao, las claras de huevo y los mariscos.

Se debe reforzar el consumo de alimentos ricos en calcio y vitamina D. Es aconsejable que se practique una alimentación saludable que incluya alimentos de origen vegetal, especialmente las frutas y hortalizas, fuente natural de antioxidantes y sustancias bio-activas, tales como:

- Espinacas, col, berro, brócoli y acelgas son ricas en calcio, mineral básico para prevenir la osteoporosis.
- La alcachofa favorece la digestión de las grasas. Consumiéndola estaremos ayudando a nuestro organismo a eliminar el colesterol que podemos acumular en exceso.
- Zanahorias, calabaza, mango y papaya, por su alto contenido en beta carotenos, contribuye a la salud de la piel y mantiene las mucosas sanas, lo que retrasa los signos del envejecimiento.

Por otro lado no sólo es importante reforzar el consumo de alimentos con calcio, sino que para que los huesos lo absorba es necesario incluir vitamina D en la dieta. Por ello, se recomienda incluir en la dieta pescados variados, lácteos bajos en grasa (leche, yogur y queso fresco), hígado y algunos vegetales como las setas. A esto, tenemos que añadir el consumo de legumbres (alubias, garbanzos, lentejas o soja)

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

pues contienen fito-estrógenos, compuestos de origen vegetal que, al tener una estructura similar a los estrógenos femeninos, contribuyen para aliviar algunos síntomas de este periodo.

Además de la una alimentación variada baja en grasas, y rica en calcio y vitamina D, la salud ósea requiere de la actividad física diaria para asegurar que el calcio se fije a nuestros huesos. Por eso, es importante realizar ejercicio físico regularmente.

Complementos alimenticios

Vitaminas B9 (Nutrinat Evolution) / B-Complex con Vitamina C (Terranova):

Las vitaminas B pueden ser de gran ayuda para hacer frente a la menopausia prematura, tanto en términos de ayudar a combatir los síntomas negativos como en la lucha contra los riesgos a largo plazo.

El complejo vitamínico B ayuda a mantener los niveles de energía, ayuda a evitar la sequedad vaginal, aumentar la resistencia del organismo a una infección y ayuda a mantener la función de la glándula suprarrenal.

Además, estas vitaminas están consideradas como combatientes de estrés, ayudando a tratar los síntomas emocionales que surgen durante la menopausia prematura tales como la ansiedad, irritabilidad, cambios de humor e incluso insomnio.

La vitamina A 5.000 UI (HealthAid): La vitamina A ayuda a mantener los tejidos, la piel y las membranas mucosas, puede ayudar a luchar contra la sequedad vaginal y contra cambios en la piel que a menudo vienen con los bajos niveles de estrógeno.

Menovital (HealthAid), que contiene, entre otros:

- **Cimicifuga (*Cimicifuga racemosa*):** La *Cimicifuga racemosa* o cohosh negro es popular como una alternativa a la terapia hormonal en el tratamiento de los síntomas de la menopausia como sofocos, cambios de humor, sudoración, palpitaciones y sequedad vaginal.
- **Sauzgatillo (*Vitex agnus castus*):** El sauzgatillo parece actuar como una progesterona y se ha utilizado en Europa durante muchos años para aliviar los síntomas del síndrome premenstrual, así como síntomas de la menopausia. Diferentes estudios han encontrado que reduce síntomas de la menopausia, los sofocos particularmente y el sangrado irregular. Parece ser muy útil para la sensibilidad de los senos, sobre todo porque sauzgatillo inhibe la producción de prolactina.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- **GLA (a partir de aceite de onagra y/o borraja):** El aceite de onagra y borraja, ricos en GLA (ácido gamma-linolénico), han sido utilizados ampliamente para ayudar a combatir los síntomas del síndrome premenstrual - muchos de los cuales son similares a los síntomas de la menopausia. Es una buena apuesta para ayudar a prevenir la hinchazón, retención de líquidos, sensibilidad en los senos, calambres y sequedad vaginal.
- **Soja:** La soja es una buena fuente de fitoestrógenos, concretamente de isoflavonas, sin colesterol y además contiene proteínas, ácidos grasos omega 3, calcio, ácido fólico, hierro y otras vitaminas y minerales. La soja puede ayudar a hacer frente a la insuficiencia ovárica prematura o menopausia precoz. Ayuda a reducir los bochornos, los sudores nocturnos y otros síntomas menopáusicos. También puede ayudar a bajar el colesterol - que a menudo se eleva al entrar en la menopausia prematura - y ayuda a que los vasos sanguíneos del corazón se dilaten. Asimismo, reduce los triglicéridos - que a menudo aumentan cuando se toma estrógenos. Esta planta también puede ayudar a prevenir la osteoporosis. Existe evidencia científica de que las isoflavonas de soja ayudan a reducir resorción ósea o reabsorción ósea, a mantener el calcio de la lixiviación de los huesos y a aumentar la densidad ósea y el contenido mineral óseo.
- **Linaza:** Debido a que es rica en fitoestrógenos, la linaza puede ayudar a minimizar los síntomas como los bochornos. Puede ayudar a prevenir el sangrado abundante - un síntoma común cuando se empieza a entrar en la menopausia prematura pasando por un período errático. Y, porque contiene una cantidad elevada de ácidos grasos omega 3, puede ayudar a aliviar síntomas como sensibilidad en los senos, calambres y otras molestias como el síndrome premenstrual.
- **Trébol rojo o trébol violeta:** El trébol rojo es otro fitoestrógeno, también rico en bioflavonoides. Al igual que otros fitoestrógenos, el trébol rojo puede ayudar a reducir los bochornos, a combatir la osteoporosis y en general a minimizar los síntomas de la menopausia.
- **Vitamina E:** La vitamina E ha demostrado reducir la frecuencia y severidad de los sofocos. Además, es beneficiosa para reducir la sequedad vaginal (incluso se comercializan supositorios vaginales a base de vitamina E).

Cimífuga (*Cimicífuga racemosa*) 250 mg (HealthAid): La *Cimicifuga racemosa* o cohosh negro es popular como una alternativa a la terapia hormonal en el tratamiento de los síntomas de la menopausia como sofocos, cambios de humor, sudoración, palpitaciones y sequedad vaginal.

Sauzgatillo (*Vitex agnus castus*) 550 mg (HealthAid): El sauzgatillo parece actuar como una progesterona y se ha utilizado en Europa durante muchos años para aliviar los síntomas del síndrome premenstrual, así como síntomas de la menopausia. Diferentes estudios han encontrado que reduce síntomas de la menopausia, los sofocos particularmente y el sangrado irregular. Parece ser muy

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

útil para la sensibilidad de los senos, sobre todo porque sauzgatillo inhibe la producción de prolactina.

Hongos medicinales

Córdiceps, extracto puro (Hawlik), ha sido considerado siempre por la medicina tradicional china como la seta por excelencia para las alteraciones hormonales de la mujer, tanto como emenagoga como para temas de fertilidad o pérdida de la libido. Por otro lado se trata de una seta energizante, afrodisíaca y adaptógena que probablemente actuará con eficacia frente a la sintomatología variada de la menopausia.

También **Reishi, extracto puro (Hawlik)** resulta en todos los casos el hongo de la mujer por su capacidad adaptógena y también por su poder energizante. Por otro lado está claro que muchos de los síntomas de la menopausia indican un aumento en el estado inflamatorio general, por lo que Reishi tendrá un papel importante debido a su capacidad antioxidante y antiinflamatoria.

TABLA-RESUMEN

Síntomas y trastornos asociados	Nutrientes y botánicos eficaces
Sofocos, sudoración, cambios de humor y otros síntomas de la menopausia	Botánicos: Trébol rojo (<i>Trifolium pratense</i>), Cimífuga (<i>Actaea racemosa</i>), Salvia (<i>Salvia officinalis</i>), Lúpulo (<i>Humulus lupulus</i>), Isoflavonas derivadas de la soja (<i>Glycine max</i>). Nutrientes: Lecitina, vitamina B6, vitamina C, vitamina E, ácidos grasos omega-3, ácido graso omega 6 gamma linoleico (GLA, obtenido a partir del aceite de onagra (<i>Oenothera biennis</i>) y/o de borraja (<i>Borago officinalis</i>)).
Retención de líquidos	Botánicos: Onagra (<i>Oenothera biennis</i>), Grosellero negro (<i>Ribes nigrum</i>). Nutrientes: Vitamina B6
Depresión	Botánicos: Hipérico (<i>Hypericum perforatum</i>), Ginseng (<i>Panax ginseng</i>).
Ansiedad, insomnio	Botánicos: Cimífuga (<i>Actaea racemosa</i>), Pasiflora (<i>Passiflora incarnata</i>), Valeriana (<i>Valeriana officinalis</i>), Amapola de california

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

	(Eschscholtzia californica). Nutrientes: Calcio, magnesio, zinc
Disminución del deseo sexual	Botánicos: Maca (Lepidium meyenii).
Sequedad vaginal	Botánicos: Cimífuga (Actaea racemosa). Nutrientes: Vitamina E
Dolores músculo-articulares	Botánicos: Harpagofito (Harpagophytum procumbens), Uña de gato (Uncaria tomentosa), Jengibre (Zingiber officinalis), Cúrcuma (Curcuma longa), Boswellia (Boswellia serrata). Nutrientes: Magnesio, ácidos grasos omega 3.
Osteoporosis	Botánicos: Isoflavonas derivadas de la soja (Glycine max) Nutrientes: Vitamina D, calcio, magnesio y zinc.
Aterosclerosis y desregulación lipídica	Botánicos: Isoflavonas derivadas de la soja (Glycine max). Nutrientes: Ácidos grasos omega 3
Dismenorrea y desregulación hormonal	Botánicos: Dong quai (Angelica sinensis).
Envejecimiento cutáneo	Botánicos: Onagra (Oenothera biennis).

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.