

Managing Menopause

Menopause is a stage in a women's life. It starts when a woman stops having monthly periods for 12 months in a row.

Estrogen is a hormone made by the ovaries. For several months before menopause, less estrogen is made by the ovaries. As the estrogen decreases, body changes and the signs of menopause occur.

Menopause occurs:

- As a natural part of aging
- When the ovaries are removed
- When ovaries are changed by radiation or chemotherapy
- When less estrogen is made by the body

Signs

Many women have uncomfortable signs. Often these improve over time. Talk with your doctor about your body changes because there are treatment options and because these changes may be signs of other health problems.

Common signs of menopause are:

- Changes in menstrual cycle or periods
- Hot flashes or warm flush feeling and sweating
- Problems sleeping
- Mood changes
- Headaches
- Feeling anxious

Control de la menopausia

La menopausia es una etapa de la vida de las mujeres. Comienza cuando una mujer deja de tener sus períodos durante 12 meses consecutivos.

El estrógeno es una hormona que producen los ovarios. Durante varios meses antes de la menopausia, los ovarios producen menos estrógeno. A medida que el estrógeno disminuye, ocurren cambios en el cuerpo y comienzan a aparecer los síntomas de menopausia.

La menopausia ocurre:

- como una parte natural del envejecimiento;
- cuando se extirpan los ovarios;
- cuando los ovarios cambian producto de la radiación o quimioterapia;
- cuando el cuerpo produce menos estrógeno.

Síntomas

Muchas mujeres tienen síntomas molestos que a menudo mejoran con el tiempo. Hable con su médico sobre los cambios en su cuerpo puesto que hay opciones de tratamiento y debido a que estos cambios pueden ser síntomas de otros problemas de salud.

Los síntomas comunes de la menopausia son:

- Cambios en el ciclo o los períodos menstruales;
- Accesos repentinos de calor o sensación de calor sofocante y sudor;
- Problemas para dormir;
- Cambios en los estados de ánimo;
- Dolor de cabeza;
- Sensación de ansiedad.

- Vaginal dryness
- Lack of sex drive or painful intercourse
- Dryness of the skin or hair

Signs to Report to Your Doctor

If you have any of these signs, call your doctor's office. You may need to be seen to start treatment or to find out if the problem may be caused by something other than menopause.

- Irregular bleeding
- Chronic vaginal discharge
- Vaginal itching, burning or irritation
- Urinary frequency and burning
- Anxiety or depression that affects sleep, relationships and work routines

Ways to Manage Your Signs

Talk to your doctor about ways to manage your signs of menopause. Some treatments have side effects to consider.

To help manage hot flashes:

- Avoid things that trigger flashes such as:
 - ▶ Strong emotions
 - ▶ Tight clothing
 - ▶ Heat
 - ▶ Caffeine foods and drinks such as chocolate, coffee, tea and soft drinks
 - ▶ Alcohol
 - ▶ Spicy foods with spices such as cayenne or cinnamon

- sequedad vaginal;
- falta de impulso sexual o relaciones sexuales dolorosas;
- sequedad de la piel o el cabello.

Síntomas que debe informarle a su médico

Si tiene alguno de estos síntomas, llame a la consulta de su médico. Es posible que la deban examinar para comenzar un tratamiento o para descubrir si el problema puede ser la causa de algo que no sea la menopausia.

- Sangrado irregular.
- Descarga vaginal crónica.
- Picazón, ardor o irritación vaginal.
- Frecuencia urinaria y ardor.
- Ansiedad o depresión que afecta el sueño, las relaciones y las rutinas laborales.

Formas de controlar sus síntomas

Hable con su médico sobre formas de controlar sus síntomas de la menopausia. Algunos tratamientos tienen efectos secundarios que debe considerar.

Para ayudar a controlar los accesos repentinos de calor:

- Evite cosas que desencadenan los accesos repentinos de calor como:
 - ▶ emociones fuertes;
 - ▶ ropa ajustada;
 - ▶ calor;
 - ▶ alimentos y bebidas con cafeína como chocolate, café, té y gaseosas;
 - ▶ alcohol;
 - ▶ alimentos picantes con condimentos como pimienta de cayena o canela;

- Stay cool
 - ▶ Sleep in a cool room
 - ▶ Use fans during the day
 - ▶ Dress in layers. Remove pieces of clothing at first sign of flush.
- Breathe deep, slow and with your abdomen to help you relax. Breathe about 6 to 8 breaths each minute. Try this for 15 minutes in the morning and the evening.
- Add soy foods to your diet each day like soy milk or tofu.
- Talk to your doctor or dietitian before making changes to your diet or adding vitamins or herbs. Some foods and herbs such as, uncooked Mexican yams, Ginseng root, vitamin E, multivitamin with B and C complex and zinc have natural sources of estrogen to help decrease hot flashes.
- Exercise each day for 30 minutes or more.
- Find or create a support group.

To help with sleep:

- Try to stay cool at night. Keep the room cool and wear lightweight clothes.
- Limit or avoid sleeping pills.
- Exercise 30 minutes each day.
- Avoid caffeine or alcohol in the evening.
- Take a warm bath or shower at bedtime or after waking up at night.
- Try cereal and milk at bedtime or after waking.
- Go to bed and wake up at the same time each day, even on weekends.
- Avoid late meals and filling snacks before going to bed.

- Manténgase fresca:
 - ▶ Duerma en una habitación fresca.
 - ▶ Use ventiladores durante el día.
 - ▶ Vístase en capas para que se saque las prendas a la primera señal de sofoco.
- Respire profundo, lento y con su abdomen para ayudar a relajarse. Inhale alrededor de 6 a 8 veces cada minuto. Haga esto 15 minutos en la mañana y en la tarde.
- Agregue a su dieta alimentos con soya cada día como leche de soya o tofu.
- Hable con su médico o nutricionista antes de hacer cambios en su dieta o agregar vitaminas o hierbas. Algunos alimentos y hierbas como, batatas mexicanas sin cocinar, raíz de ginseng, multivitaminas con complejo B y C y zinc tienen fuentes naturales de estrógeno para ayudar a disminuir los accesos repentinos de calor.
- Haga ejercicios todos los días durante 30 minutos o más.
- Encuentre o cree un grupo de apoyo.

Para dormir mejor:

- Trate de mantenerse fresca en la noche; mantenga la habitación fresca y use ropa liviana.
- Limite o evite el uso de píldoras para dormir.
- Haga ejercicios durante 30 minutos todos los días.
- Evite la cafeína o el alcohol en las tardes.
- Tome un baño tibio o dúchese a la hora de dormir o después de despertar en la noche.
- Coma cereal y tome leche a la hora de dormir o después de despertar.
- Acuéstese y despiértese a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.
- Evite comer tarde la cena y los refrigerios antes de acostarse.

To help your moods or anxious feelings:

- Breathe deep, slow and with your abdomen.
- Use guided imagery or relaxation exercises on tapes, DVDs or CDs.
- Learn to use biofeedback.
- Avoid tranquilizers.
- Join a support group.
- Seek counseling or other help if needed.

To help with vaginal dryness or sexual problems:

- Try lubricants and creams during intercourse to help with vaginal dryness or painful intercourse. A water based lubricant will not break down the latex in condoms.
- Learn more about other products – their purpose, side effects and how to use them safely. Talk to your doctor about products such as:
 - ▶ Estrogen creams to reduce soreness
 - ▶ Testosterone creams to increase sex drive
 - ▶ Products that help restore vaginal moisture and comfort
- Wear cotton underwear.
- Do Kegel exercises each day to strengthen the muscles that control the bladder.
- Use more foreplay and stimulation to boost natural lubrication.
- Communicate with your partner about your physical changes and feelings.

Para mejorar su estado de ánimo o sensación de ansiedad:

- Respire profunda y lentamente con el abdomen.
- Use visualización guiada o ejercicios de relajación en cintas, DVD o CD.
- Aprenda a usar la biorretroalimentación.
- Evite usar tranquilizantes.
- Participe en un grupo de apoyo.
- Busque orientación u otro tipo de ayuda si es necesario.

Para mejorar la sequedad vaginal o problemas sexuales:

- Use lubricantes y cremas durante las relaciones sexuales para evitar la sequedad vaginal o las relaciones sexuales dolorosas; un lubricante a base de agua no romperá el látex de los condones.
- Aprenda más sobre otros productos (su propósito, efectos secundarios y cómo usarlos de forma segura). Hable con su médico sobre productos tales como:
 - ▶ cremas de estrógeno para reducir el dolor;
 - ▶ cremas de testosterona para aumentar el impulso sexual;
 - ▶ productos que ayudan a restablecer la humedad y la comodidad vaginales.
- Use ropa interior de algodón.
- Haga ejercicios Kegel todos los días para fortalecer los músculos que controlan la vejiga.
- Tenga más estimulación erótica previa al acto sexual para fomentar la lubricación natural.
- Cuénteles a su pareja sobre sus cambios físicos y sentimientos.

To help with dry skin and hair:

- Put lotion on dry skin 2 times each day. Do not use lotions with heavy perfumes or alcohol. They can cause more drying.
- Brush your hair often to help spread your hair's natural oils.
- Use hair conditioner or moisturizer each time you wash your hair.
- Limit your time in the sun and use sunscreen with at least 45 SPF every day. Wear a hat or head covering.
- Limit use of chemicals on your hair that dry your hair.

Medicine for Menopause

There are medicines that can help with signs of menopause but many have side effects. Talk to your doctor about the risks, benefits and the best options for your specific needs.

- **Hormone Replacement Therapy:**

- ▶ **Estrogen** may treat signs of menopause, help prevent heart disease, stroke, colon cancer, Alzheimer's disease and osteoporosis. It also can increase your risk for other diseases so it may not be a good choice for some women. Estrogen comes in pill form or as a patch that you put on your skin.
- ▶ **Progestin** may treat signs of menopause and can help prevent bone loss, called osteoporosis, and uterine cancer. When taking progestin it is normal to continue or start having periods. Progestin comes in pill form or as an injection. If you have had your uterus removed, you do not need to take progestin.
- ▶ **Estrogen and Progestin** can be taken together.

Para mejorar la piel y el cabello secos:

- Aplique loción en la piel seca 2 veces al día; no use lociones con perfumes fuertes o alcohol; causan más sequedad.
- Cepille su pelo con frecuencia para ayudar a esparcir los aceites naturales de su cabello.
- Use acondicionador o humectante para el cabello cada vez que se lo lave.
- Limite el tiempo en el sol y use protector solar con un factor de protección solar de al menos 45 todos los días. Use un sombrero o algo que cubra su cabeza.
- Limite el uso de productos químicos que puedan secar su cabello.

Medicamentos para la menopausia

Hay medicamentos que pueden ayudarla con los síntomas de la menopausia pero muchos tienen efectos secundarios. Hable con su médico sobre los riesgos, los beneficios y las mejores opciones para sus necesidades específicas.

- **Terapia de reemplazo de hormonas:**
 - ▶ El **estrógeno** puede tratar los síntomas de la menopausia, ayudar a prevenir enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, cáncer de colon, enfermedad de Alzheimer y osteoporosis. También puede aumentar el riesgo de desarrollar otras enfermedades por lo que puede no ser una buena opción para algunas mujeres. El estrógeno viene en forma de píldoras o como parche que se pone en la piel.
 - ▶ La **progestina** puede tratar síntomas de la menopausia y ayudar a prevenir la pérdida ósea, llamada osteoporosis, y el cáncer de útero. Cuando toma progestina, es normal continuar o empezar a tener períodos. La progestina viene en forma de píldoras o como una inyección. Si se le ha extirpado el útero, no necesita tomar progestina.
 - ▶ **El estrógeno y la progestina** se pueden tomar al mismo tiempo.

- **Clonidine** is a drug used to treat high blood pressure but also helps ease hot flashes in some women. It comes in pill form or as a patch you put on your skin.
- **Bellergal** helps ease hot flashes but can cause other uncomfortable side effects such as dry mouth, blurred vision and sedation.
- **Selective Serotonin Reuptake Inhibitors (SSRI)** are a group of medicines that treat depression or anxiety. In low doses, some of the medicines in this group have been helpful in easing hot flashes.

Other Treatments

You may benefit from other treatments to manage the stress of menopause. Many women try herbs, vitamins or dietary supplements. Talk with your doctor or pharmacist before using any of these because they may not be safe options for you. Learn the risks or benefits for your health. There may be side effects or interactions from using these along with your other medicines or treatments.

Some women find meditation, massage, acupuncture, exercise and other treatments bring relief. These may also help with overall health and wellbeing.

During menopause and after, women have a greater risk for heart disease and osteoporosis. This is linked to the changes in hormones. You can take steps to lessen your risk and stay healthy.

- La **clonidina** es un medicamento que se usa para tratar la hipertensión arterial pero también ayuda a aliviar los accesos repentinos de calor en algunas mujeres. Viene en forma de píldoras o como un parche que se pone en la piel.
- El **Bellergal** ayuda a aliviar los accesos repentinos de calor pero puede causar otros efectos secundarios desagradables como sequedad de la boca, visión borrosa y sedación.
- **Los inhibidores selectivos para la reabsorción de serotonina (ISRS)** son un grupo de medicamentos para tratar la depresión o ansiedad. En dosis bajas, algunos de los medicamentos en este grupo han sido útiles para aliviar los accesos repentinos de calor.

Otros tratamientos

Se puede beneficiar de otros tratamientos para controlar el estrés de la menopausia. Muchas mujeres toman hierbas, vitaminas o suplementos alimenticios. Hable con su médico o farmacéutico ante de usarlos puesto que pueden no ser la opción más segura para usted. Conozca los riesgos o beneficios para su salud. Puede haber efectos secundarios o interacciones producto de usarlos junto con sus otros medicamentos o tratamientos.

Algunas mujeres encuentran alivio en la meditación, los masajes, la acupuntura, los ejercicios y otros tratamientos, lo que también puede ayudar a la salud y el bienestar en general.

Durante y después de la menopausia, las mujeres tienen un mayor riesgo de tener enfermedades cardíacas u osteoporosis. Esto está vinculado a los cambios hormonales. Puede tomar medidas para disminuir su riesgo y mantenerse sana.

Your Health

To lower your risk of heart disease and osteoporosis and improve your overall health:

- Do not smoke or use tobacco products.
- Limit alcohol to 1 drink each day.
- Eat a wide variety of vegetables, fruits and whole grains.
- Eat foods high in calcium, vitamin D or take a supplement each day.
- Limit salt, cholesterol and fat in your diet.
- Limit caffeine.
- Maintain a healthy weight.
- Exercise 30 minutes each day. Walking and muscle building are good choices.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns about menopause or treatment for your signs.

Su salud

Para disminuir su riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca y osteoporosis y mejorar su salud general:

- No fume o use productos con tabaco.
- Limite el consumo de alcohol a 1 bebida cada día.
- Consuma una amplia variedad de verduras, frutas y alimentos integrales.
- Consuma alimentos con alto contenido de calcio, vitamina D o tome suplementos todos los días.
- Limite el consumo de sal, colesterol y grasa en su dieta.
- Limite el consumo de cafeína.
- Mantenga un peso saludable.
- Haga ejercicios durante 30 minutos todos los días; caminar y desarrollar músculos son buenas opciones.

Hable con su médico o enfermera si tiene alguna pregunta o duda, o si necesita información acerca de la menopausia o el tratamiento de sus síntomas.

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

Managing Menopause. Spanish