



Visite a su doctor para hablar de su salud y de las medicinas que pueda necesitar. Esta hoja le dará información sobre un tipo de medicina y sobre las preguntas que debe hacerle al doctor sobre esta medicina. No tenga miedo de hacer preguntas. Es muy importante para su salud.

¿Es Seguro Tomar Hormonas para Tratar los Síntomas de la Menopausia?

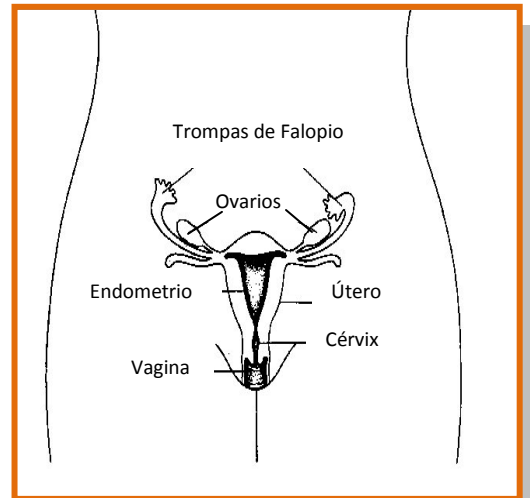
Primero, es bueno entender lo que hacen las hormonas. Las hormonas son químicos que produce el cuerpo. Ellas actúan como mensajeros. Estos mensajeros le dicen al cuerpo qué hacer y qué no hacer.

El **estrógeno** y la **progesterona** son dos hormonas que producen los ovarios de la mujer. Estas hormonas afectan su cuerpo de muchas formas. Por ejemplo, las hormonas hacen que:

- los ovarios suelten un óvulo (huevo),
- el útero esté listo para el embarazo, o
- la mujer tenga la regla o menstruación.

Al ir envejeciendo, el cuerpo de la mujer empieza a producir menores cantidades de estrógeno y progesterona. Esto va a hacer que ella pase por muchos cambios que la lleven a la menopausia. Por ejemplo:

- Su período menstrual empieza a cambiar mucho de un mes a otro
- Puede comenzar a tener bochornos o calores
- El período menstrual termina
- Una vez que la mujer pasa por la menopausia, ya no puede quedar embarazada



La menopausia NO ES una enfermedad que necesite tratarse. Es parte del envejecimiento de una mujer.



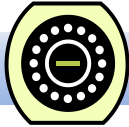
¿Qué síntomas puede tener una mujer durante la menopausia?

Una mujer puede llegar a tener:

- **Bochornos o calores:** Esto es cuando siente un calor muy fuerte en la cara, pecho o en la piel. La piel se puede poner con manchas rojas.
- **Sudores por la noche:** Esto pasa mientras duerme.

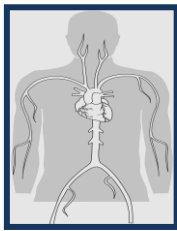
- **Problemas al dormir:** Se le hace difícil mantenerse dormida y volverse a dormir si se despierta.
- **Resequedad en la vagina:** Esto puede hacer que las relaciones sexuales sean incómodas y hasta dolorosas.

Con el tiempo estos síntomas pueden desaparecer o mejorar. Pero algunas veces pueden afectar su calidad de vida. Por esto, muchas mujeres deciden tomar medicinas con hormonas y hacer que los síntomas se quiten o mejoren.



¿Hay riesgos para la mujer al tomar las medicinas con hormonas?

Si usted toma medicinas con hormonas, usted corre el riesgo de:



- una enfermedad del corazón,
- ataque al corazón,
- un coágulo de sangre, o
- derrame cerebral.

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, National Institutes of Health



Si sus síntomas son leves usted puede hacer lo siguiente para mejorarlos:

- deje de fumar;
- duerma en un cuarto más frío;
- baje su estrés;
- haga ejercicio regularmente; y
- tome menos sodas y café.

Hable con su doctor sobre tomar medicinas con hormonas **solo si sus síntomas son muy fuertes y están afectando su vida;** y si:

- está en los primeros 5 a 10 años de la menopausia; **Y**
- no tiene diabetes, colesterol, o presión sanguínea alta; **Y**
- no tiene un riesgo de enfermedades del corazón en su familia; **Y**
- no tiene una enfermedad del corazón, y nunca ha tenido un derrame cerebral; **Y**
- no ha tenido cáncer de seno, ovarios, o cáncer uterino.

Mantenga estas recomendaciones en mente cuando hable con su doctor sobre tomar hormonas:

- Tome hormonas por el menor tiempo y en la menor cantidad posible.
- Dígale a su doctor todo sobre su historial médico.
- No use hormonas para tratar cambios de ánimo, irritabilidad, depresión, ansiedad, falta de memoria, o si se le está haciendo difícil aprender.
- No use hormonas para tratar la falta de interés en el sexo, o por orinar muy seguido o no poder controlar la orina.
- No use hormonas para tratar el dolor de espalda, dolor crónico, dolor en las coyunturas, rigidez, o fatiga.

Las medicinas con hormonas NO ayudan con estas condiciones y pueden hacer que se pongan peor.

Consumer Reports Best Buy Drugs ha evaluado las medicinas para tratar los síntomas de la menopausia al comparar cómo funcionan, qué tan seguras son, y cuánto cuestan. Consumer Reports ha escogido estas medicinas con hormonas como las mejores opciones. Algunas de estas medicinas son genéricas y algunas son de marca. Estas son:



En Estados Unidos, las medicinas “genéricas” (“o similares”) son tan buenas como las medicinas de marca. Funcionan y son tan seguras como las medicinas de marca, y cuestan mucho menos. Pregúntele a su doctor si le puede dar una medicina genérica en vez de una medicina de marca.

Pastillas

- **Estradiol** (genérico y la marca **Gynodiol**)
- **Estropipato**
- **Medroxyprogesterona**
- **Menest**
- **Prefest**
- **Prempro**

Parches de piel:

- **Estradiol** (genérico y la marca **Estraderm**)
- **Climara Pro**
- **Combipatch**

Crema Vaginal:

- **Premarin**

Anillos Vaginales:

- **FemRing**
- **Estring**

Para aprender más sobre este tema visite:

<http://www.consumerreports.org/health/best-buy-drugs/menopause.htm>



Cómo obtener el mejor precio por sus medicinas

- **Pida un genérico:** Dígale a su farmacéutico que quiere una medicina genérica en vez de una de marca. Usted pagará menos por un genérico. No todas las medicinas de marca tienen un genérico, pero muchas si lo tienen.
- **Compare precios:** Llame o visite tres farmacias diferentes. Deles el nombre de la medicina y pregúnteles cuánto cuesta. Pregunte si tienen un programa de descuento para medicinas que le pueda ayudar a pagar menos por su medicina. Compre su medicina en la farmacia que le dé el precio más barato.
- **Regístrese en programas de asistencia al paciente:** La mayoría de las compañías que hacen medicinas tienen programas que ayudan a las personas que no tienen mucho dinero y que no tienen seguro para obtener medicinas de marca gratis o a bajo costo. El *Partnership for Prescription Assistance* le puede ayudar a encontrar un programa: www.pparx.org o 1-888-477-2669.

Esta serie es producida por Consumer Reports y *Consumer Reports Best Buy Drugs*, un proyecto de información pública hecho posible gracias a un subsidio del Programa de Subvenciones para la Información a los Consumidores y a los Médicos que Recetan Medicamentos del Procurador General (Attorney General Consumer and Prescriber Education Grant Program) a nivel estatal que está financiado por los acuerdos de resolución multietatales por las demandas por fraude al consumidor respecto de la comercialización del medicamento de receta Neurontin. Este informe no debe considerarse un sustituto de la consulta con un médico o con un profesional de la salud. Se proporciona con el objetivo de mejorar la comunicación con su médico, no para reemplazarla.