



# MENOPAUSIA

*MZ-MEDICAL*

*science with humanity*



Los cambios hormonales que ocurren antes y posterior a la menopausia pueden afectar la salud de la mujer, y en consecuencia su vida personal y profesional. Sin embargo, estos representan una oportunidad única para implementar medidas de prevención con el objetivo de mejorar la calidad de vida y retardar el envejecimiento prematuro.

Estos cambios hormonales pueden causar sofocos, sudoración nocturna, insomnio, migraña, dolor en las articulaciones, piel seca y pérdida de cabello; así como también síntomas psicológicos (depresión, cambios de humor, ansiedad, ataque de pánico) y urogenitales (sequedad vaginal, dolor durante las relaciones sexuales e incontinencia urinaria).

La deficiencia hormonal prolongada puede comprometer la salud a largo plazo.

En este contexto se sabe que la enfermedad cardíaca, el accidente cerebro vascular, la osteoporosis, el prolapso y la artritis pueden prevenirse mediante intervenciones tempranas y proactivas.

Nuestro Programa de Menopausia fue diseñado con una mirada médica integral con el objetivo de prevenir y/o revertir enfermedades relacionadas con la deficiencia hormonal logrando así, una mejor calidad de vida a corto y largo plazo.

Si está en esta etapa de su vida, no dude en contactarnos; estaremos encantados de ayudarlo a transitarla de una manera plena y cuidada.



**Dr Maria Zalazar**  
*Directora Médica y Fundadora  
de MZ-Medical*

# INDICE

Definiciones	P. 4
Menopausia natural. Perimenopausia. Postmenopausia. Menopausia inducida. Insuficiencia ovárica prematura. Menopausia precoz.	
Síntomas de la Menopausia	P. 5
Síntomas generales. Síntomas emocionales. Síntomas cognitivos. Síntomas urinarios. Alteraciones en el ciclo menstrual. Manifestaciones en la sexualidad.	
Problemas de salud que afectan las etapas postmenopáusicas	P. 6
Enfermedad cardiovascular. Osteoporosis. Memoria, estado de ánimo y migrañas. Incontinencia urinaria y prolapso. Artralgia y artritis.	
Nuestros Servicios	P. 7
Cita individual. Programas exclusivos de Menopausia.	
Contacto	P. 8

El envejecimiento saludable  
requiere la optimización de  
oportunidades para mantener y  
mejorar la salud mental,  
emocional y física.



## MENOPAUSIA

### Definiciones

La edad de la menopausia puede estar determinada por factores ambientales y genéticos. Por ejemplo, fumar es un factor de riesgo modificable que puede aumentar el riesgo de menopausia precoz.

- ▶ **Menopausia natural o espontánea** implica el cese permanente de la actividad ovárica. Se reconoce a partir de los 12 meses de la última menstruación en ausencia de otro factor causal.
- ▶ **Transición a la menopausia o perimenopausia** aparece con el primer signo de la llegada de la menopausia (como ansiedad o irregularidad menstrual) y termina 12 meses después del último período menstrual.
- ▶ **Postmenopausia** es el tiempo que sigue al último período, independientemente de la causa de la menopausia.
- ▶ **Menopausia temprana** refiere a una menopausia que ocurre entre los 40 y 45 años de edad.
- ▶ **Menopausia inducida** es el cese de la menstruación que sigue a la eliminación de la función ovárica mediante una medida terapéutica no quirúrgica o quirúrgica. La extirpación quirúrgica de ambos ovarios da como resultado una pérdida abrupta de las hormonas ováricas, incluidos no solo el estrógeno, sino también la progesterona y la testosterona y conduce a la menopausia permanente.
- ▶ **La falla ovárica prematura (POI)** es un término que se utiliza para describir cuando los ovarios de una mujer dejan de funcionar de manera normal antes de que la mujer cumpla los 40 años. A las mujeres con POI se les debe ofrecer terapia de reemplazo hormonal a menos que esté contraindicada (por ejemplo, debido a un cáncer). Sin tratamiento, estas mujeres pueden tener una calidad de vida reducida y un mayor riesgo de desarrollar osteoporosis y enfermedades cardiovasculares, lo que puede conducir a una mortalidad temprana.

# MENOPAUSIA

## Síntomas



Los sofocos y sudores nocturnos son los síntomas más comunes por los que las mujeres buscan tratamiento.

Los síntomas vesicales y sexuales ocurren debido a la deficiencia de estrógenos en el tracto urinario y genital.

La disminución de los niveles de hormonas ováricas -por ejemplo antes de los períodos menstruales durante la transición de la menopausia o la postmenopausia- pueden causar también los mismos síntomas tales como:

### Síntomas emocionales

- Llanto
- Estado de ánimo depresivo
- Sentir menos seguridad (un ejemplo sutil es evitar las negociaciones salariales)
- Irritabilidad
- Ira y/o agresión
- Ataques de pánico
- Ansiedad (por ejemplo, manejar ya provoca stress)

### Síntomas cognitivos

- Pérdida de memoria
- Pérdida de concentración
- Incapacidad para hacer frente a situaciones cotidianas

### Síntomas generales

- Sofocos y sudores nocturnos
- Trastornos del sueño
- Dolores de cabeza
- Cansancio
- Pérdida de energía
- Dolores generales y dolor en las articulaciones.
- Picazón general

### Síntomas de la vejiga

- Fuga al reír, toser o estornudar
- Fugas cuando se necesita urgentemente ir al baño
- Micción nocturna (más de dos veces)
- Infección del tracto urinario
- Prolapso

### Alteraciones en el ciclo menstrual

- Períodos mucho mas ligeros o más pesados
- Sangrado irregular entre períodos

### Manifestaciones en la sexualidad

- Pérdida del deseo sexual
- Sequedad y dolor vaginal
- Picazón vaginal
- Dolor durante el coito
- Dificultad para alcanzar el orgasmo

## CONDICIONES DE SALUD que afectan las etapas postmenopáusicas

Las consecuencias crónicas y progresivas de la deficiencia de estrógeno incluyen, entre otras cosas, efectos negativos en los huesos, la cognición, el estado de ánimo, el sistema cardiovascular y el genitourinario.

### Enfermedades cardiovasculares y sus factores de riesgo

Iniciar terapia hormonal sustitutiva (TRH) tempranamente puede mantener los efectos beneficiosos del estrógeno en el sistema cardiovascular.

La enfermedad cardiovascular aumenta después de la menopausia y se cree que está relacionada con la disminución de los niveles de estrógeno.

El tabaquismo, los lípidos anormales, la hipertensión, la obesidad abdominal, la diabetes, la falta de consumo de frutas y verduras, la falta de actividad física regular son también factores de riesgo para las enfermedades cardiovasculares.

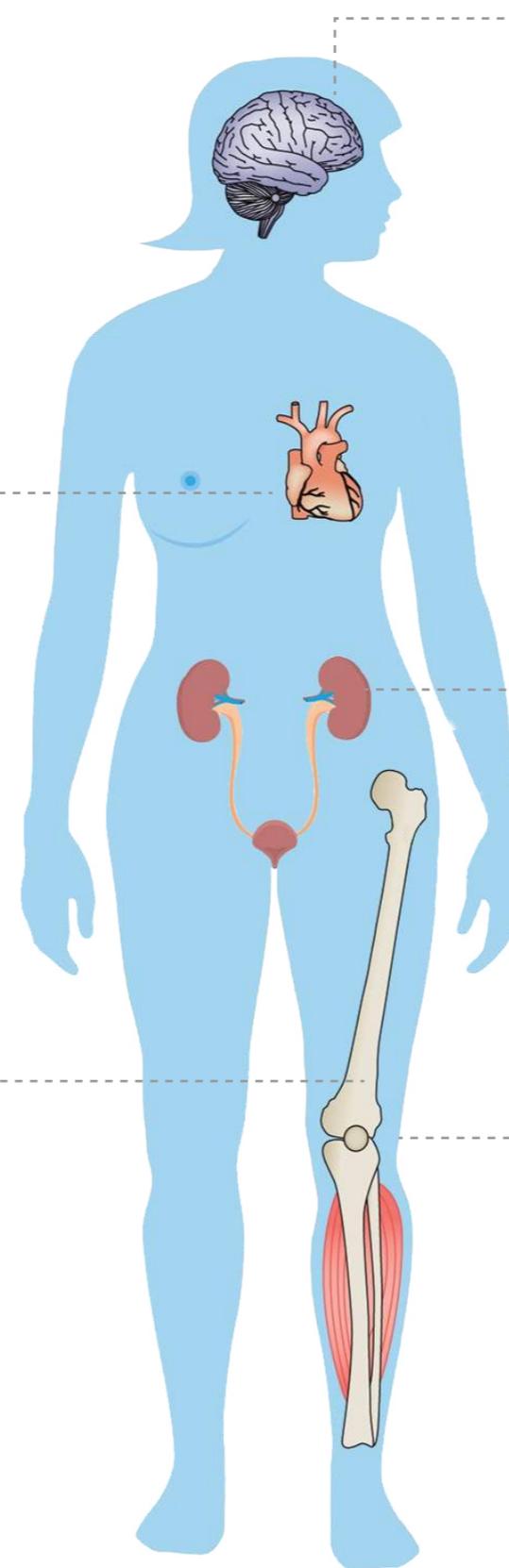
La TRH ha demostrado reducir algunos de estos factores de riesgo; por ejemplo, reducir el LDL (colesterol malo) y aumentar el HDL (colesterol bueno).

### Osteoporosis

El dolor de espalda inespecífico que se presenta sin un diagnóstico claro en mujeres postmenopáusicas puede deberse a fracturas vertebrales causadas por osteoporosis.

Los factores que aumentan el riesgo de osteoporosis son los bajos niveles de estrógeno, mala nutrición, tabaquismo, consumo de alcohol, falta de actividad física, algunos medicamentos como los glucocorticoides y algunas afecciones médicas como el hipertiroidismo y la artritis reumatoide.

El riesgo se puede reducir sin medicación, pero cuando se requiere tratamiento, la TRH debe considerarse como terapia por excelencia en mujeres menores de 60 años.



### Memoria, estados de ánimo y migrañas

La concentración y la memoria deterioradas son síntomas habituales que se experimentan alrededor de la menopausia. Las alteraciones del sueño, el cansancio, la depresión, el estrés, el alcohol o el uso de algunos medicamentos como somníferos, ansiolíticos o antidepresivos pueden repercutir negativamente en estos síntomas.

Los cambios de humor son una de las principales quejas de las mujeres en transición hacia la menopausia, lo que puede tener un impacto significativo en su calidad de vida.

La susceptibilidad a la migraña aumenta durante la menstruación y la perimenopausia, probablemente debido a las fluctuaciones en los niveles de hormonas ováricas. En mujeres con migraña perimenopáusica, los tratamientos hormonales deben tener como objetivo evitar estas fluctuaciones hormonales. Las dosis, el tipo y los medios de administración son importantes en este contexto.

### Incontinencia urinaria y prolapso

Los receptores de estrógeno prevalecen en la vagina, la uretra y parte de la vejiga. Los estudios han demostrado que la deficiencia de estrógenos está implicada en la causa de la incontinencia urinaria. Por ejemplo, la incontinencia parece ser más común después de la menopausia y su prevalencia aumentaría con la mayor duración de los niveles bajos de estrógeno.

Se cree que la deficiencia de estrógenos es el factor más significativo después de la disminución de los niveles de colágeno, lo que predispone a las mujeres postmenopáusicas, al prolapso.

### Artralgia y artritis

Los receptores de estrógeno están presentes en los tejidos de las articulaciones. Esta hormona tiene funciones protectoras en parte debido a su participación en la síntesis de componentes importantes del tejido conectivo. El estrógeno también parece proteger las articulaciones contra los radicales libres, disminuyendo el daño del cartílago.

El dolor articular puede ocurrir en casi el 50 % de las mujeres durante la transición a la menopausia. La prevalencia de osteoartritis es significativamente mayor en mujeres postmenopáusicas, lo que puede sugerir una falta del efecto protector de los estrógenos después de la menopausia.

Evidencia científica indica que la terapia de reemplazo de estrógenos puede reducir el desarrollo de la osteoartritis y conducir a menos dolores articulares en mujeres que usan TRH.

## NUESTROS SERVICIOS

Abordar los síntomas de la menopausia para un envejecimiento saludable.

Ofrecemos un enfoque holístico e individualizado con especial énfasis en el asesoramiento sobre el estilo de vida, la modificación de la dieta y la Terapia de Reemplazo Hormonal (TRH).

La decisión de prescribir TRH se toma en circunstancias individuales después de discutir los beneficios y riesgos con cada paciente.

La dosificación, régimen y duración de la TRH es personalizada, con evaluación semestral/anual de ventajas y desventajas.

### Cita Individual

Adecuadas para mujeres que prefieren esta modalidad o buscan una segunda opinión médica:

- ▶ **Consulta de 1 hora** incluye evaluación previa a la consulta y un informe posterior a la consulta.
- ▶ **Cita de Seguimiento** duran 30 minutos aprox y no incluyen un informe médico completo.
- ▶ **Cita en Dúo** (2 clientes) incluyen evaluación previa a la consulta, consulta de una hora y un informe posterior a la consulta (uno por cliente).

### Programas Exclusivos

Estos son programas completos, todo incluido que contienen todo lo que usted pueda necesitar para su tratamiento durante un período de seis meses. A continuación se muestra un resumen de los servicios incluidos:

- ▶ **Cita de 1 hora** con reuniones de seguimiento durante 6 meses.
- ▶ **Consultas vía Email ilimitadas** dentro del plazo, incluida la evaluación de los resultados de nuevas pruebas.
- ▶ **Reemplazo de su tratamiento de hormonas** si se pierden u olvidan, es decir, cuando viaja.
- ▶ **Citas con poca antelación**
- ▶ **Asistencia médica los 365 días del año** vía email o telefónicamente.





Orientación, apoyo  
y atención personalizada  
en un marco de respeto de  
la persona y su privacidad.

*MZ-MEDICAL*

*science with humanity*

Terapias de reemplazo hormonal  
personalizadas y programas de  
salud para acompañar a mujeres  
de mediana edad.

COMIENZA UNA NUEVA ETAPA

worldwide virtual consultation  
mz-medical.com



Escanea nuestro código QR de WhatsApp o  
envíanos un correo electrónico a  
admin@drmariazalazar.com  
para consultas y turnos.