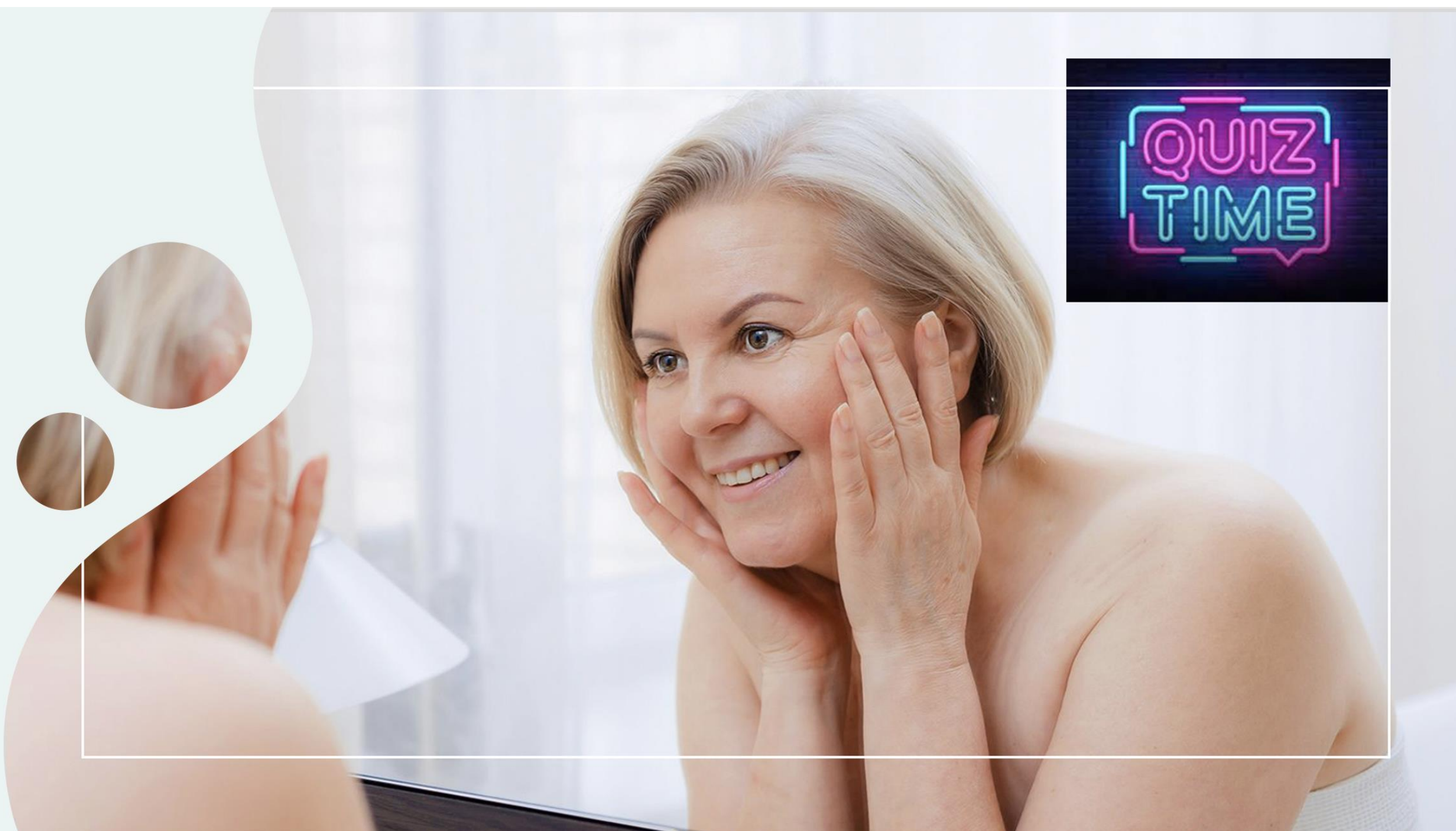
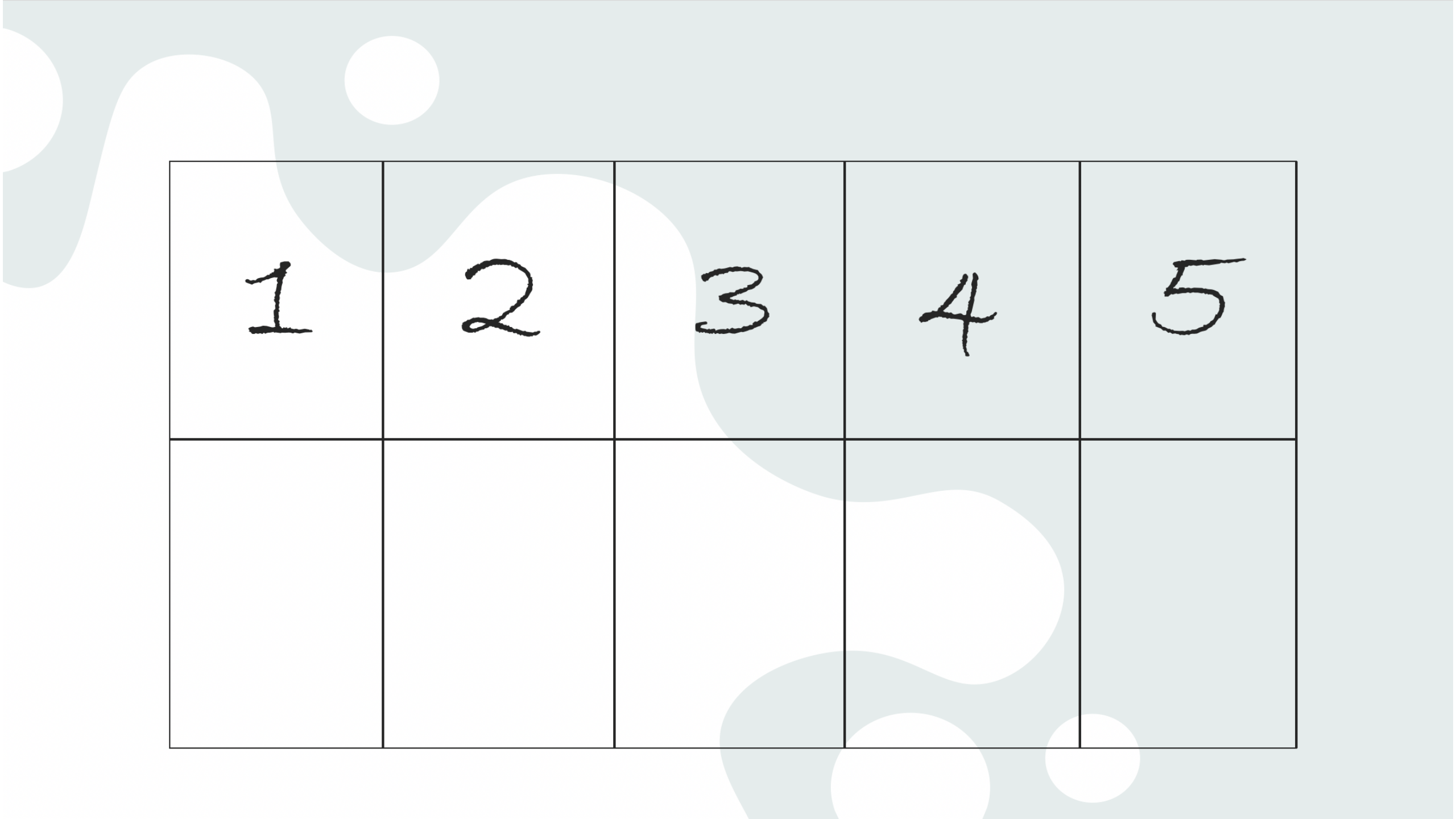


menopausia saludable

conceptos generales







1	2	3	4	5

1. La menopausia se produce en **varias etapas**. ¿Cuál de las siguientes es la etapa que puede durar entre **4 y 8 años**, se caracteriza por cambios en el patrón de los períodos menstruales y conduce al último período menstrual?

A. Transición menopáusica

B. Menarquia

C. Posmenopausia

D. Menopausia prematura





2. La **edad media** de aparición de la MP es a los:

1. 45 años
2. 50 años
3. 55 años
4. 51 años
5. Depende

3. En el climaterio se producen las siguientes
alteraciones hormonales

- a) Aumento de FSH y de 17 beta estradiol
- b) Disminución de la FSH y aumento de la LH
- c) Aumento de la FSH y de la LH
- d) Disminución de la FSH
- e) Ninguna de las anteriores es correcta



4. ¿El **tratamiento hormonal** sustitutivo solo con progestina puede aumentar el riesgo de una mujer de cuál de las siguientes opciones?

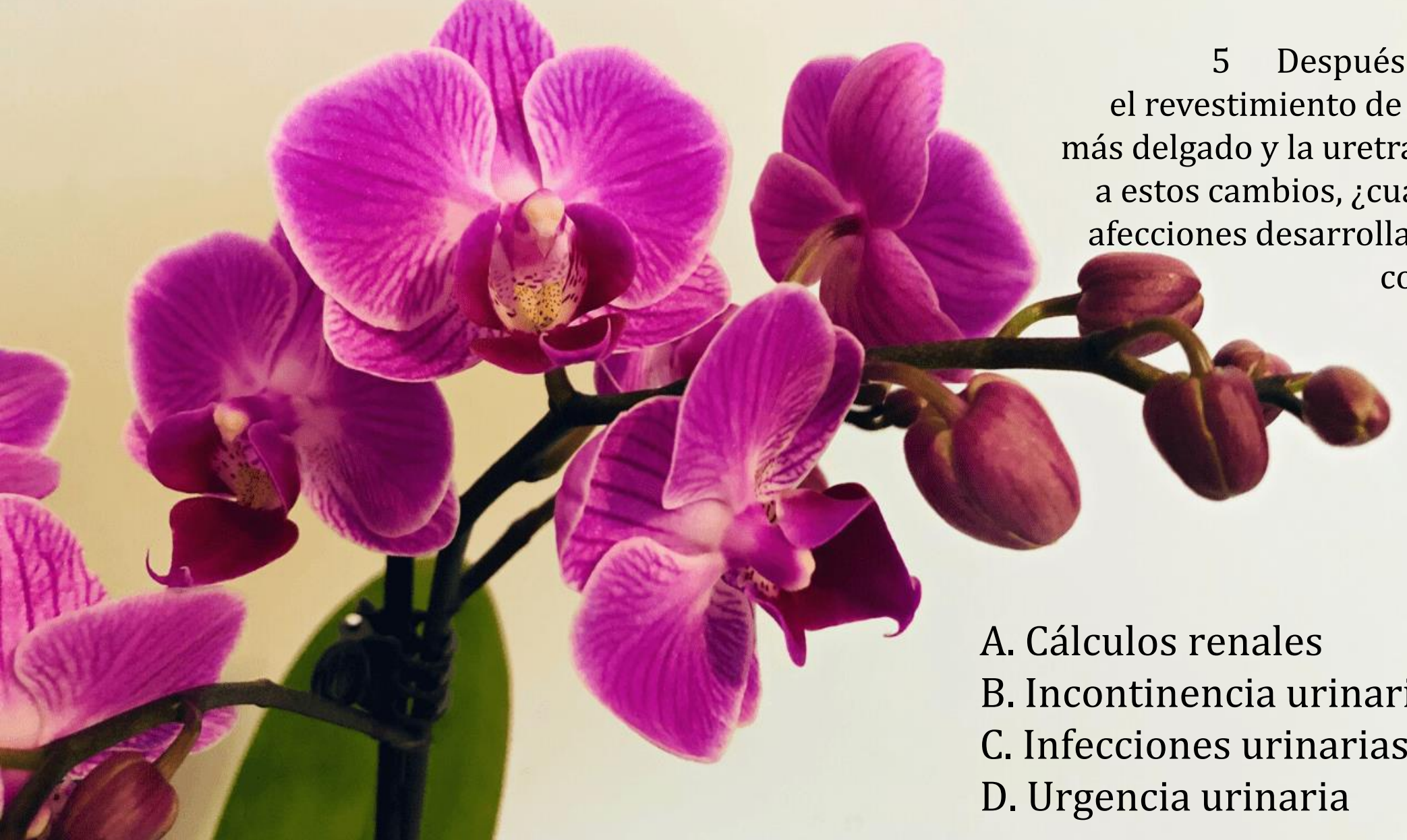
A. Disminución de la libido

B. Cáncer de mama

C. Cáncer de endometrio

D. Incontinencia urinaria





5 Después de la menopausia, el revestimiento de la uretra se vuelve más delgado y la uretra se acorta. Debido a estos cambios, ¿cuál de las siguientes afecciones desarrollan algunas mujeres con más frecuencia?

- A. Cálculos renales
- B. Incontinencia urinaria
- C. Infecciones urinarias
- D. Urgencia urinaria

A woman with short, wavy, light brown hair is shown in profile, looking out a window. She is wearing a white tank top. The background consists of a white brick wall on the left and a window with dark curtains on the right. The lighting is soft and natural, coming from the window.

¿Qué es la menopausia?

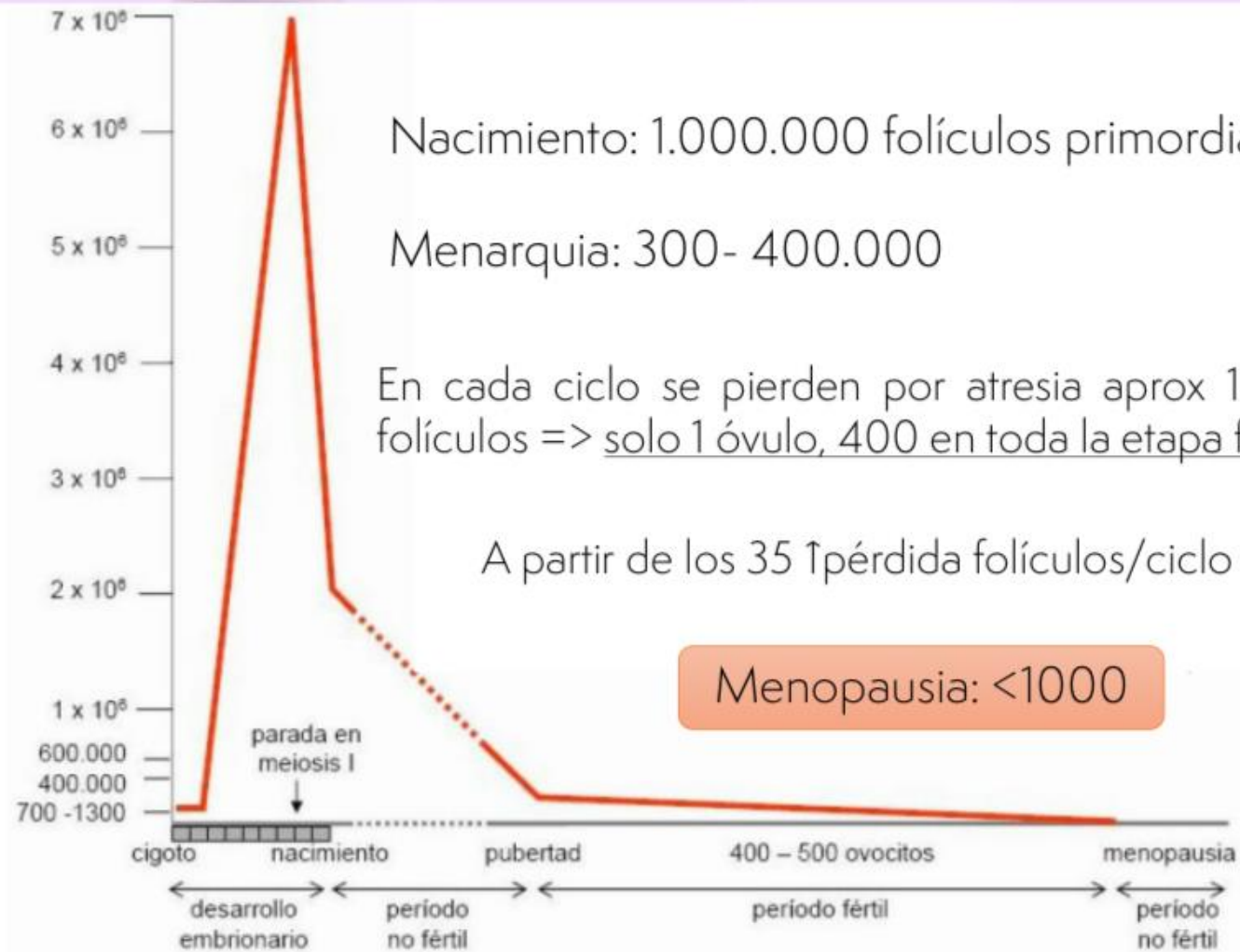


Cese permanente de la **menstruación**

(por pérdida de actividad folicular ovárica)

tras **12 meses** consecutivos en amenorrea

51 años



Nacimiento: 1.000.000 folículos primordiales

Menarquia: 300- 400.000

En cada ciclo se pierden por atresia aprox 1000 folículos => solo 1 óvulo, 400 en toda la etapa fértil.

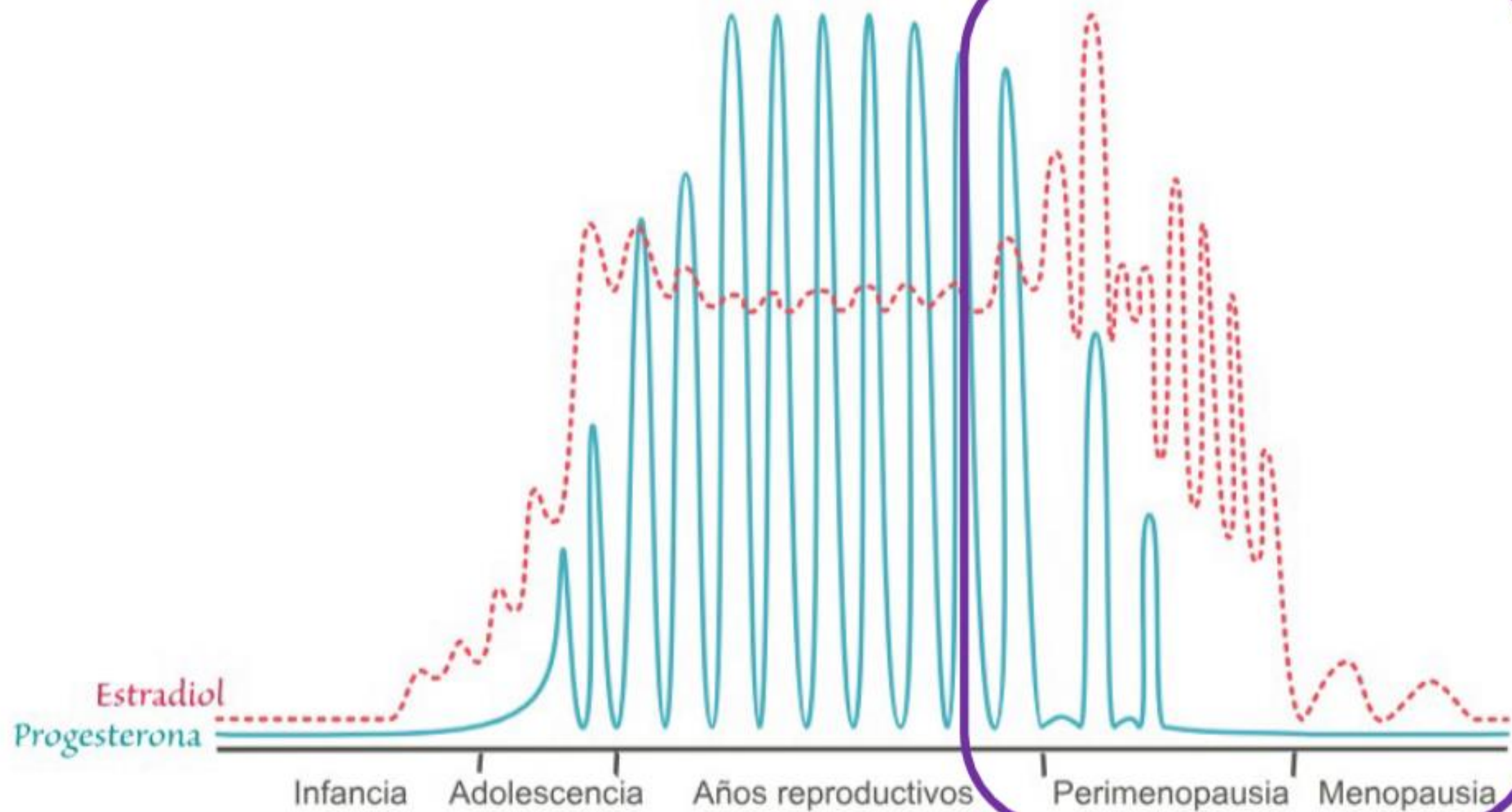
A partir de los 35 ↑pérdida folículos/ciclo

Menopausia: <1000



menopausia

Entre las mamíferas, solo la **mujer** y **4 especies** de **ballenas**



NIVEL DE ESTRÓGENOS POR EDAD



20



35



40



50



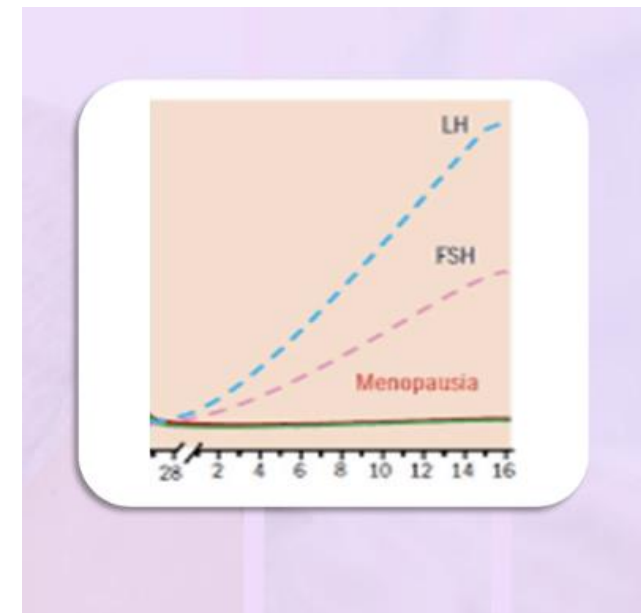
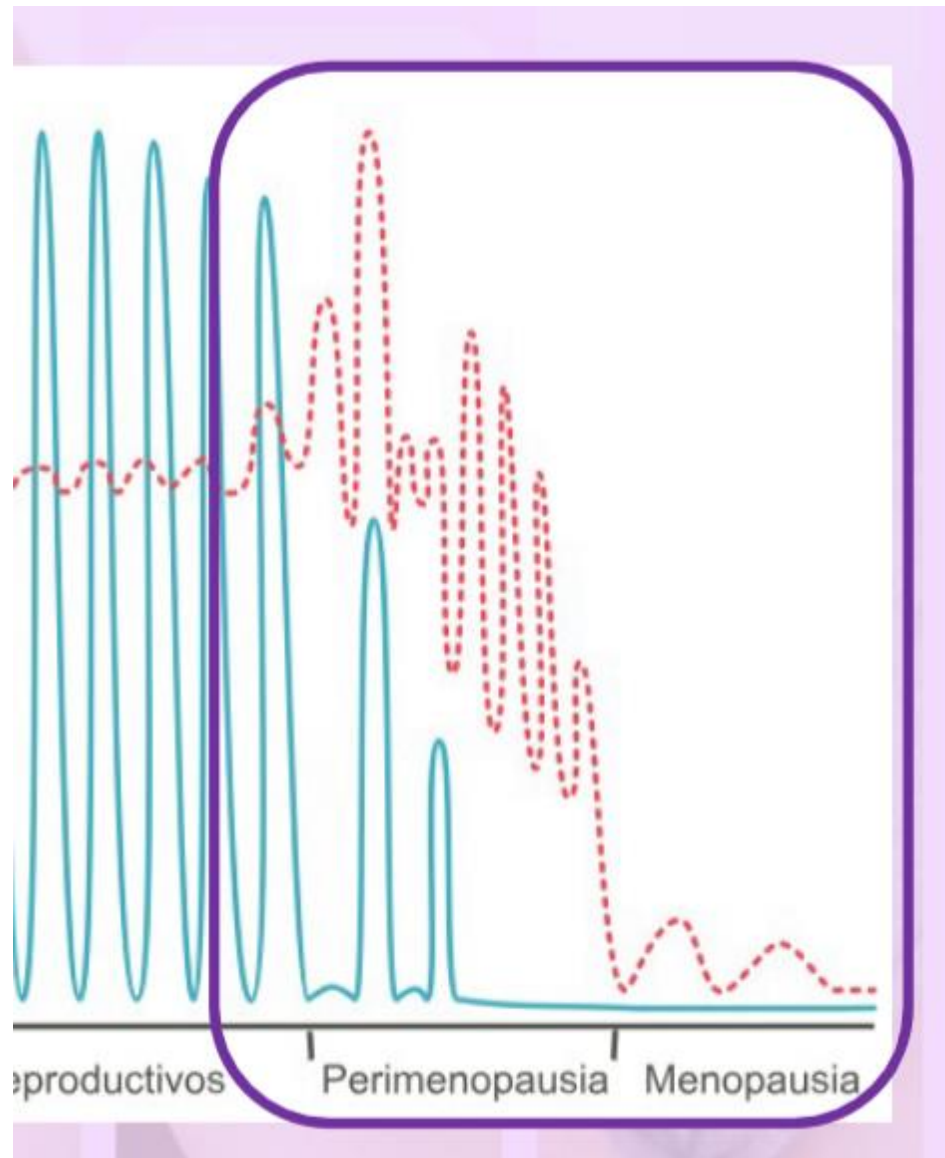
60



70

pérdida de la protección estrogénica

||<< MENOPAUSIA >>||



perimenopausia transición menopáusica

El *Stages of Reproductive Aging Workshop* describe la

transición menopáusica

como el periodo comprendido entre el final de los ciclos regulares, (desde que se manifiestan las primeras alteraciones del ciclo como consecuencia de la disfunción hormonal ovárica), y el año siguiente a la menopausia natural.

Se presenta entre los **47** y los **48 años**, con una
duración variable, entre los 2 y los 5 años.

Tabla 1. Fases de la transición climaterica.

ESTADIO	-5	-4	-3	-2	-1	+1	+2
Terminología	Período reproductivo			Transición menopáusica		Posmenopausia	
	Temprano	Óptimo	Tardío	Temprana	Tardía	Temprana	Tardía
				Perimenopausía			
Duración	Variable			Variable		1 año	4 años Hasta senectud
Ciclos menstruales	Variable o regular	Regular		Longitud del ciclo variable (>7 días de diferencia de lo normal)	≥ 2 ciclos ausentes & un intervalo de amenorrea (≥ 60 días)	Amenorrea x 12 meses	Ausencia
Endocrino	FSH normal		FSH aumentada	FSH aumentada		FSH aumentada	

*FSH: hormona folículo-estimulante

Tomado de: Soules MR, Sherman S, Parrott E, Rebar R, Santoro N, Utian W, et al. Executive summary: Stages of Reproductive Aging Workshop (STRAW). Fertil Steril. 2001;76:874-8

Menarche					FMP (0)					
Stage	-5	-4	-3b	-3a	-2	-1	+1 a	+1b	+1c	+2
Terminology	REPRODUCTIVE				MENOPAUSAL TRANSITION		POSTMENOPAUSE			
	Early	Peak	Late		Early	Late	Early		Late	
					Perimenopause					
Duration	variable				variable	1-3 years	2 years (1+1)	3-6 years	Remaining lifespan	
PRINCIPAL CRITERIA										
Menstrual Cycle	Variable to regular	Regular	Regular	Subtle changes in Flow/ Length	Variable Length Persistent ≥7- day difference in length of consecutive cycles	Interval of amenorrhea of ≥60 days				
SUPPORTIVE CRITERIA										
Endocrine FSH AMH Inhibin B			Normal Low Low	Variable* Low Low	↑ Variable* Low Low	↑ >25 IU/L** Low Low	↑ Variable* Low Low	Stabilizes Very Low Very Low		
Antral Follicle Count 2-10 mm			Low	Low	Low	Low	Very Low	Very Low		
DESCRIPTIVE CHARACTERISTICS										
Symptoms						Vasomotor symptoms Likely	Vasomotor symptoms Most Likely		Increasing symptoms of urogenital atrophy	

* Blood draw on cycle days 2-5 = elevated

**Approximate expected level based on assays using current pituitary standard⁶⁷⁻⁶⁹



**MENOPAUSIA:
UNA ETAPA
QUE OCUPA CASI
LA TERCERA PARTE DE
LA VIDA DE LA MUJER**

Principales cambios

La mayor parte de los síntomas se deben a cambios hormonales, sobre todo a la reducción de estrógenos

Mujeres que lo sufren

75%

SOFOCOS

Es el síntoma más notorio: durante unos segundos o minutos la mujer sufre acaloramiento, enrojecimiento y sudores en tórax alto, cuello y cabeza.

20%

Flacidez de la piel

Hay cambios en la piel, así como en el pelo y las uñas

20%

Aumento de peso

Los cambios hormonales hacen que se quemen menos grasas

45%

MOLESTIAS VAGINALES

Se puede producir dolor en las relaciones sexuales porque se reduce la lubricación, tamaño y elasticidad de la vagina

17%

Pérdidas de orina

Debido a la falta de estrógenos, que produce debilidad en el suelo pélvico y cierta atrofia urogenital

17%

Pérdidas de memoria, falta de concentración

Los estrógenos también modulan la memoria y el pensamiento

20%

Ansiedad, irritabilidad, insomnio

Los miedos a esta nueva etapa vital producen cambios de humor e insomnio, también asociado a los sofocos

12%

Depresión

Puede haber un estado de ánimo más bajo, más propenso a cuadros depresivos

40%

OSTEOPOROSIS

Es el síntoma que más debe preocupar y contra el que se debe realizar prevención activa

50%

DOLOR ARTICULAR

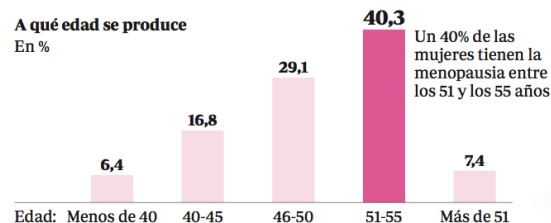
El envejecimiento y la menopausia producen daños en el cartilago, huesos y líquido de rodillas, hombros, dedos y cadera

25%

Sin síntomas

Una de cada cuatro mujeres no nota ningún síntoma. No obstante, se debe prevenir la osteoporosis igualmente

A qué edad se produce
En %



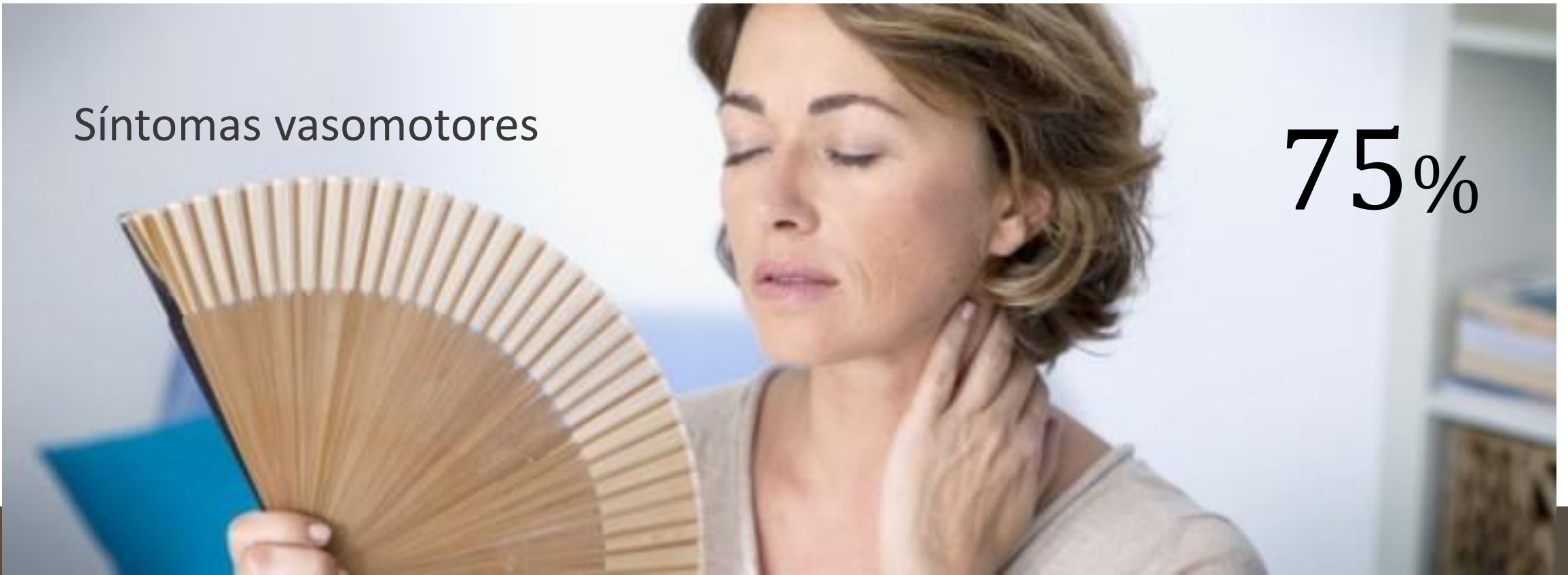
Sensación repentina de calor en la parte superior del pecho y la cara,
se disemina por todo el cuerpo y tiene una duración de **2-4 minutos**

Comienzan mucho **antes** de la **finalización** de las **menstruaciones**

Tiempo promedio de **2-4 años**

Síntomas vasomotores

75%



Mujeres que lo sufren **75%**
SOFOCOS
Es el síntoma más notorio: durante unos segundos o minutos la mujer sufre acaloramiento, enrojecimiento y sudores en tórax alto, cuello y cabeza.

20%
Aumento de peso
Los cambios hormonales hacen que se quemen menos grasas

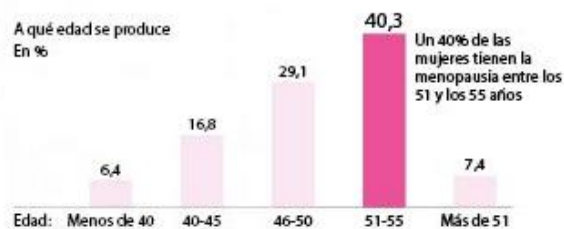
45%
MOLESTIAS VAGINALES
Se puede producir dolor en las relaciones sexuales porque se reduce la lubricación, tamaño y elasticidad de la vagina

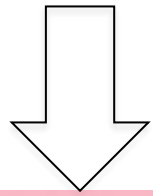
20%
Ansiedad, irritabilidad, insomnio
Los miedos a esta nueva etapa vital producen cambios de humor e insomnio, también asociados a los sofocos

12%
Depresión
Puede haber un estado de ánimo más bajo, más propenso a cuadros depresivos

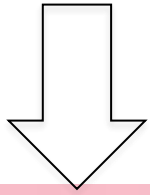
40%
OSTEOPOROSIS
Es el síntoma que más debe preocupar y contra el que se debe realizar prevención activa

A qué edad se produce
En %





E₂



lubricación vaginal (<producción de moco)
adelgazamiento del epitelio vaginal

Vaginitis atrófica



45%

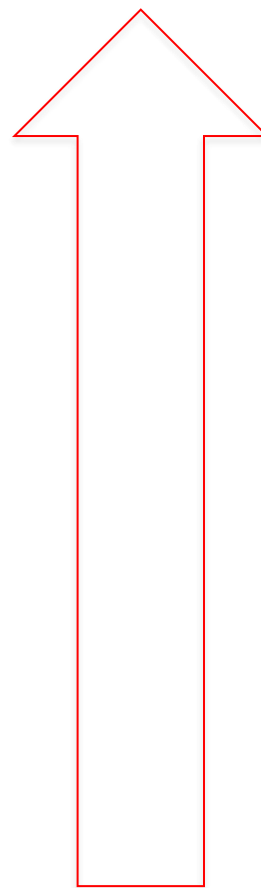


¿QUÉ ES EL SÍNDROME GENITOURINARIO DE LA MENOPAUSIA?

conjunto de signos y síntomas genitourinarios
asociados a la disminución de estrógenos

 **VIH**

menopausia



DM

ECV

OP



Alteraciones metabólicas en
mujer que vive con VIH

VIH y enfermedad cardiovascular

Riesgo incrementado de: cardiopatía isquémica, ictus y enfermedad arterial periférica

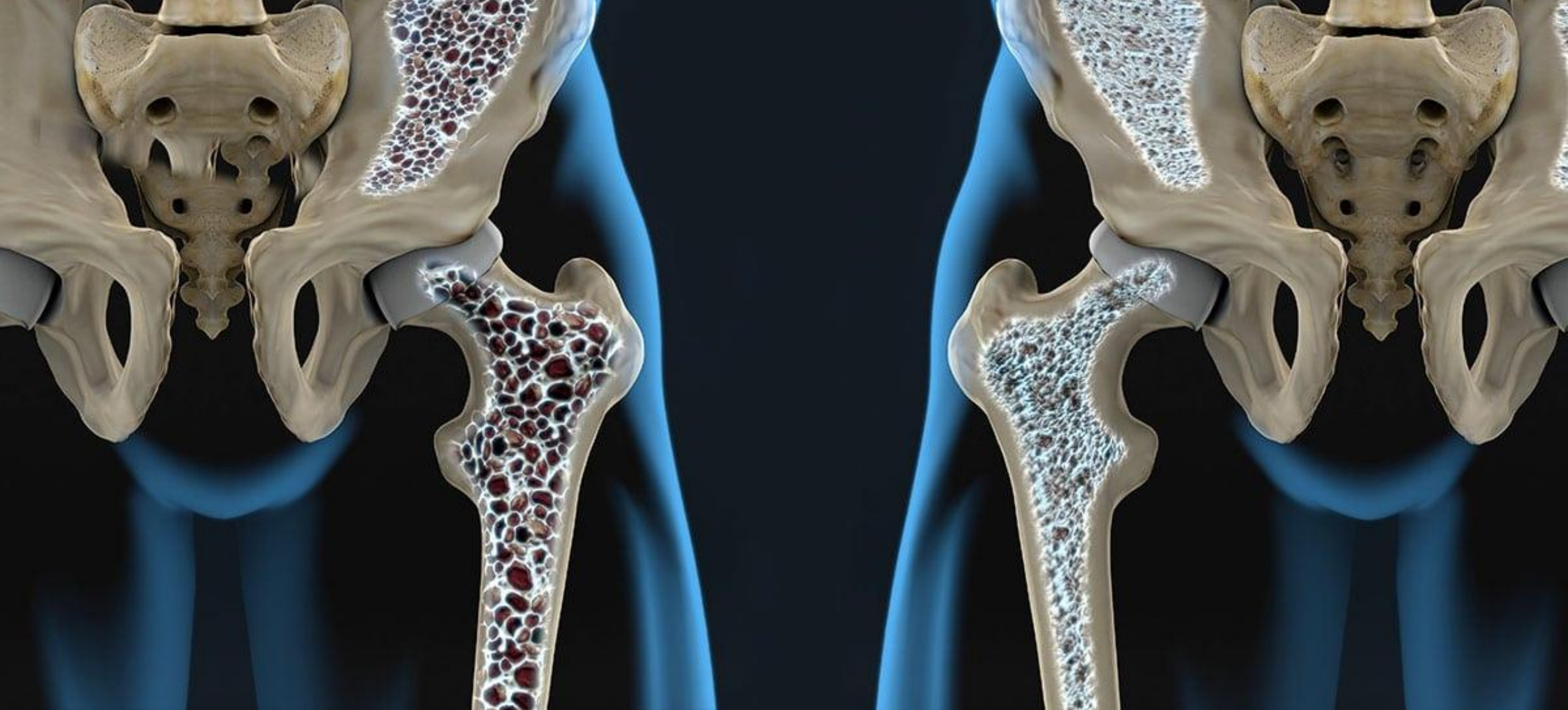
Mayor prevalencia de insuficiencia cardiaca

Mecanismos:

- **Específicos del VIH:** inflamación, depleción de CD4+, traslocación de flora intestinal, alteración del remodelado vascular
- **Ligados al TAR:** regímenes antiguos alteraban metabolismo de la glucosa, lipídico y aumentaban la toxicidad mitocondrial. Efectos sobre ganancia ponderal.
- **Mecanismos no relacionados con el VIH:** FFRR CV clásicos, hábitos tóxicos



Osteoporosis



enfermedad que se desarrolla por causa de la **pérdida de la masa ósea**
Los huesos se debilitan y tienen más probabilidades de **fracturarse**

La **disminución** de los niveles de **estrógeno**
en las **mujeres menopáusicas** es uno de los
mayores factores de riesgo para
el desarrollo de la **osteoporosis**



La menopausia es una etapa fisiológica, de la vida de una mujer
En ocasiones, los síntomas asociados a la menopausia pueden
alterar la calidad de vida de la mujer



¿Tienen **síntomas** diferentes en la menopausia?



Sintomatología menopáusica

[Menopause](#). 2014 Apr; 21(4): 403–409.

doi: [10.1097/GME.0b013e31829d4c4c](https://doi.org/10.1097/GME.0b013e31829d4c4c)

PMCID: PMC3819412 | NIHMSID: NIHMS497767 |

PMID: [23820600](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23820600/)

Increased Hot Flash Severity and
Related Interference in
Perimenopausal HIV-infected Women

[Sara E. Looby](#), PhD, MSN, [Jan Shifren](#), MD, [Inge Corless](#), PhD, RN, [Alison Rope](#), BA, [Maria C. Pedersen](#), BA, [Hadine Joffe](#), MD, MSc,* and [Steven Grinspoon](#), MD*

Gynecological Endocrinology >

Volume 23, 2007 - Issue 4

190

Views

82

CrossRef citations to date

0

Altmetric

Original

Menopause symptoms in women infected with HIV: Prevalence and associated factors

[Carlos Eduardo Ferreira](#), [Aarão Mendes Pinto-Neto](#) ✉,

[Délio Marques Conde](#), [Lúcia Costa-Paiva](#),

[Sirlei Siani Moraes](#) & [Jarbas Magalhães](#)

Pages 198-205 | Received 11 Jul 2006, Accepted 31 Jan 2007,

Published online: 07 Jul 2009

Download citation

<https://doi.org/10.1080/09513590701253743>

Mayor frecuencia de síntomas vasomotores, palpitaciones,
alteraciones del sueño, ganancia de peso o síntomas genitourinarios

Maturitas

Volume 76, Issue 2, October 2013, Pages 172-178

Menopausal symptoms and associated factors in HIV-positive women

Jeffrey F. Lui-Filho, Ana Lúcia R. Valadares,

Debora de C. Gomes, Eliana Amaral,

Aarão M. Pinto-Neto, Lúcia Costa-Paiva  

Otros **no** encuentran **mayor prevalencia** de la sintomatología de la MP

¿Tienen la menopausia precoz?



REVIEW ARTICLE

Age at menopause in women living with HIV: a systematic review

Van Ommen, Clara E. MD¹; King, Elizabeth M. MD^{1,2}; Murray, Melanie C. M. MD, PhD^{1,2,3}

[Author Information](#) 

Menopause 28(12):p 1428-1436, December 2021. | DOI: 10.1097/GME.0000000000001871

3-5 años antes??

IOP vs MP

Diagnóstico analítico escaso

El 3-5% de las pacientes con IOP han tenido antecedentes de una infección como parotiditis, infección por varicela, sigelosis o malaria

Recientemente, se ha sugerido que la **infección por VIH** puede conducir a la **IOP**

Un estudio prospectivo en 2010 que evaluó a 78 mujeres VIH encontró que estas tenían niveles anormales de recuento folicular (63%), FSH (36%), inhibina B (57%) y hormona anti-Mülleriana (23%), en relación al resto de población femenina



prevención durante la menopausia





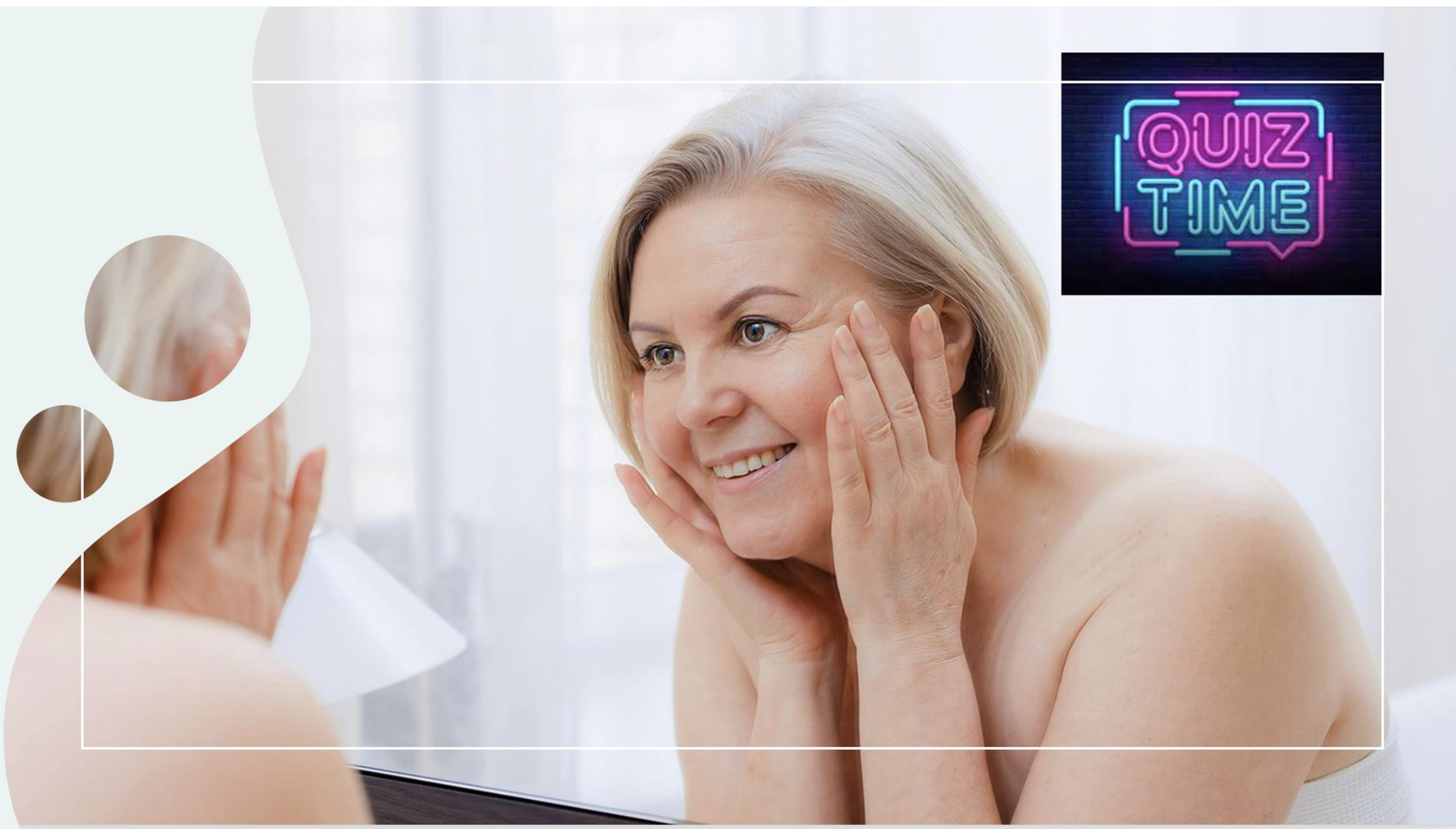
Riesgo de VIH en la menopausia

Falta de conciencia

sobre la necesidad de usar preservativo en las relaciones sexuales con nuevas parejas

Atrofia vaginal y menos lubricación durante la excitación sexual. La mucosa vaginal es más propensa a sufrir pequeñas erosiones durante las relaciones sexuales, esto **favorece las infecciones** en el caso de que la pareja sufra de alguna ETS

En mujeres postmenopáusicas está **elevada la expresión CCR5** en las células CD4+T del cérvix y esto podría aumentar la susceptibilidad a la infección VIH-1





Gracias