

What is menopause?

Menopause is the time in a woman's life when her menstrual period stops. It is also called the "*the change of life*". Menopause is a natural biological process that affects each woman differently. It involves a series of changes that happen in a woman's body as early as the age of 40 and can last well into her fifties.

Peri-menopause is the time when women begin to feel the changes of menopause, and may last for several years. Women are *post-menopause* when they have not had a period for 12 months.

What causes menopause?

During menopause a woman's ovaries make less of the hormones estrogen and progesterone (natural chemicals found in the body), causing other changes. Women in their late 30s may begin to experience irregular menstrual cycles, unpredictable or heavy bleeding. The remaining eggs in her body are less likely to be fertilized by a sperm, the ovaries release fewer eggs and she is less likely to become pregnant. Around the age of 50 to 55 she stops getting her period.

What is premature (early) menopause?

Premature menopause is menopause that happens before the age of 40. For some women, menopause occurs early due to family history (genes), medical treatments like surgery to remove the ovaries, total hysterectomy (removal of the uterus and the ovaries), some cancer treatments, like chemotherapy or radiation, or other hormonal reasons.

What are the symptoms of menopause? (What does menopause feel like?)

Every woman experiences menopause in a different way at different times. Some women have very few symptoms, however most women experience some of these physical and emotional changes:

- Hot flashes ◇ Unpredictable periods
- ◇ It becomes more difficult to become pregnant ◇
- Problems with concentration or memory
 - ◇ Difficulty controlling bladder ◇
- Change in body shape or weight gain
- ◇ Hair thinning or loss ◇ Vaginal dryness ◇
- Mood changes ◇ Insomnia (sleeping problems)

Is there a treatment for menopause?

Menopause is not a disease or disorder and usually does not require medical treatment. For some women, the symptoms of menopause will go away over time without treatment. Other women may seek treatment for relief from the symptoms of menopause. Medications used to treat these are called Hormone Replacement Therapy (HRT), and there are other non-hormonal treatments as well. These medications can be effective in treating hot flashes, bone loss (osteoporosis), insomnia and vaginal dryness. However, some women cannot take these medications if they have certain other medical conditions. Others also choose to deal with menopause symptoms with herbal treatments, diet changes and alternative medicines. Before making any decisions about medical treatment women are advised to consult with their healthcare provider and weigh the positives and negatives of each. Tell your provider about ALL herbal treatments, vitamins and medicines that you are taking.

Talk to a healthcare provider about the many ways to stay healthy during this time of your life.

What about sex?

For some women, menopause may bring an increase or decrease in sexual activity and interest. For women who experience vaginal irritation or sensitivity, sex may feel uncomfortable. However, avoiding sex is not necessary. Some medications may improve this, as will using vaginal lubrication. Talk to your provider about the best choice for you. During and after menopause women are advised to use male or female condoms to prevent sexually transmitted infections including HIV if they are not in a monogamous (faithful) relationship.

Can I become pregnant if I am having symptoms of menopause?

Yes, it is possible to become pregnant if you have had a period within the past year, even if it is irregular. It is recommended that women continue using a form of birth control to avoid becoming pregnant until at least one year has passed without having a period.

Do you have questions about menopause?

Call the
CHOICE Hotline
at 215-985-3300 or
1-800-848-3367.

¿Qué es la menopausia?

La menopausia es el momento en la vida de las mujeres en la cual su menstruación se detiene. También se llama “*el cambio de vida*”. La menopausia es un proceso biológico natural que afecta a cada mujer de manera diferente. Es una serie de cambios que ocurren en el cuerpo de una mujer comenzando desde los 40 años de edad, pudiendo durar hasta más allá de los 50. *Peri-menopausia* es el tiempo cuando las mujeres comienzan a notar síntomas de menopausia que pueden durar varios años. Se denominan post-menopáusicas a aquellas mujeres que no han tenido la menstruación por más de 12 meses.

¿Cuál es la causa de la menopausia?

Durante la menopausia, los ovarios de la mujer producen menor cantidad de hormonas Estrógeno y Progesterona (químicos naturales que se producen en el cuerpo) causando otros cambios. Durante los últimos años de los 30, las mujeres comienzan a tener menstruaciones más irregulares, impredecibles o de sangrado más abundante, los óvulos restantes en el cuerpo son más difíciles de ser fertilizados por espermatozoides, los ovarios ya no ovulan tan a menudo y es menos probable quedar embarazada. Alrededor de los 50 a 55 años de edad la menstruación se detiene por completo.

¿Qué es la menopausia prematura?

La menopausia prematura es aquella que ocurre antes de los 40 años de edad. En algunas mujeres, la menopausia ocurre más temprano por razones genéticas (de historia familiar) tratamientos médicos como la cirugía para quitar los ovarios, histerectomía total (extracción del útero y los ovarios), algunos tratamientos en contra del cáncer como la quimioterapia o radiaciones u otras razones hormonales.

¿Cuáles son los síntomas de la menopausia? (¿Qué sienten las mujeres?)

Todas las mujeres experimentan la menopausia de manera diferente y en momentos distintos. Algunas mujeres tienen muy pocos síntomas, sin embargo, muchas mujeres pueden experimentar algunos de los siguientes cambios físicos y emocionales:

Calorones u oleadas de calor

◇ Períodos menstruales irregulares ◇

El cabello se hace más fino o hay pérdida del mismo

◇ Problemas de concentración y memoria ◇

Cambios en la silueta del cuerpo o aumento de peso

◇ Se hace más difícil quedar embarazada ◇

Resequedad vaginal ◇ Cambios de humor

◇ Incontinencia urinaria ◇

Insomnio (problemas para conciliar el sueño)

¿Existe algún tipo de tratamiento para la menopausia?

La menopausia no es una enfermedad ni desorden del organismo, por esto normalmente no requiere de tratamiento médico. En algunas mujeres, los síntomas de la menopausia desaparecen en el tiempo sin necesidad de tratamiento. Otras mujeres pueden usar (pueden buscar) algún tratamiento para aliviar sus síntomas. El medicamento usado para tratarlos se llama terapia de reemplazo hormonal (TRH) y además de estos, existen otros métodos no hormonales. Estos medicamentos pueden ser efectivos para tratar síntomas relacionados a la menopausia tales como: oleadas de calor, osteoporosis (pérdida de hueso), enfermedades cardiovasculares (del corazón) y resequedad vaginal. Sin embargo, algunas mujeres no pueden tomar estos medicamentos si tienen ciertas condiciones médicas. Otras mujeres deciden superar los síntomas relacionados a la menopausia utilizando terapias herbales y naturales, cambios de alimentación y medicina alternativa. Antes de tomar decisiones de cómo superar sus síntomas, se les recomienda a las mujeres consultar con su proveedor de salud los aspectos positivos y negativos de cada tratamiento. Hable con su proveedor de todos los tratamientos herbales, vitaminas y medicamentos

¿Qué ocurre con el sexo?

Para algunas mujeres, la menopausia puede significar un incremento o un descenso de la actividad e interés sexual. Para aquellas mujeres que experimenten irritación o sensibilidad vaginal, el sexo puede ser incómodo. Sin embargo no es necesario evitar las actividades sexuales. Algunos medicamentos pueden ayudar a mejorar esta condición, así como también la utilización de lubricantes vaginales. Hable con su proveedor sobre cuál es la mejor opción para usted. Durante y después de la menopausia, si la mujer no se encuentra en una relación monógama (una sola pareja, fiel), es recomendable utilizar condones masculinos o femeninos durante el acto sexual para evitar el contagio de enfermedades de transmisión sexual (ETS) incluyendo el VIH.

¿Es posible quedar embarazada si estoy experimentando síntomas de la menopausia?

Si, es posible quedar embarazada si la mujer ha tenido algún período menstrual durante el año, aun si ha sido irregular. Es recomendable que la mujer continúe utilizando algún método anticonceptivo por al menos un año después de su última menstruación.

¿Tiene preguntas sobre la menopausia?

Llame a la línea de CHOICE
al 215-985-3300 ó
1-800-848-3367.

Hable con un proveedor sobre las muchas maneras de mantenerse saludable durante este período de su