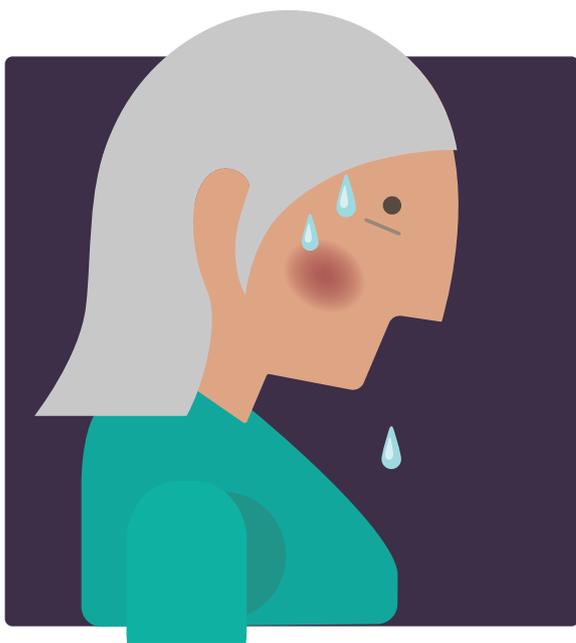


VIH Y MENOPAUSIA



La menopausia es un proceso natural en la vida de todas las mujeres que se define como el cese permanente de los ciclos menstruales (reglas). El periodo anterior se llama premenopausia, el posterior, postmenopausia y, en su conjunto, climaterio.

La menopausia que se presenta antes de los 45 años se conoce como menopausia precoz. Aunque se trata de un proceso natural, la menopausia se asocia con diversos síntomas y con el aumento del riesgo de diversas patologías.

Hasta la fecha, no se puede afirmar con seguridad sin en mujeres con el VIH la menopausia precoz es más frecuente y si los síntomas de la menopausia son más frecuentes y graves.

01 SÍNTOMAS

La menopausia se asocia en algunas mujeres con diversos síntomas de intensidad variable, que en ocasiones alteran de una forma importante la calidad de vida. Conocer cuáles son estos síntomas y cómo tratarlos te ayudará a afrontar esta etapa de la vida.

- Sequedad vaginal
- Sudoración
- Alteraciones del sueño
- Artralgias (dolor de articulaciones)
- Sofocos
- Aumento de peso
- Frecuencia y urgencia en la micción
- Sequedad vaginal
- Cambios en el estado de ánimo (síntomas depresivos o ansiedad)
- Disminución del deseo sexual
- Palpitaciones
- Problemas de memoria y de concentración
- Además, la menopausia se asocia con un aumento de riesgo de diversas patologías, como las enfermedades cardiovasculares, alteraciones del metabolismo de los lípidos y la osteopenia u osteoporosis.

02 TRATAMIENTO SÍNTOMAS

- Terapia hormonal sustitutiva (THS)
- Cambios en el estilo de vida: ejercicio regular, evitar o reducir el tabaco y el alcohol
- Apoyo psicológico
- Uso de bolas chinas para fortalecer el suelo pélvico y controlar la micción
- Alimentación baja en grasas y rica en calcio
- Terapia sexual

03 RECOMENDACIONES EN MUJERES CON EL VIH

Para el manejo adecuado de la menopausia, tu médico debería tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Evaluar las alteraciones menstruales para confirmar o descartar la presencia de una menopausia precoz.
- Evaluar los síntomas menopáusicos por su potencial alteración de la calidad de vida.
- Realizar una densiometría para evaluar la salud ósea (osteopenia y osteoporosis).
- Valorar la administración de terapia hormonal sustitutiva en mujeres con menopausia precoz o mujeres con síntomas graves de menopausia.

gt grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA
ONG DE DESARROLLO

SUBVENCIONA

GOBIERNO DE ESPAÑA / MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD
POR SOLEDADIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL
Secretaría del Plan Nacional sobre el Sida

Generalitat de Catalunya / Agència de Salut Pública de Catalunya
Generalitat de Catalunya / Departament de Justícia

Ajuntament de Barcelona / ÀREA DE QUALITAT DE VIDA, IGUALTAT I ESPORTS
Diputació Barcelona / ÀREA DE BENESTAR SOCIAL

COLABORA

ETIS / EQUIP DE TREBALL CONTRA L'INMIGRACIÓ I SALUT
TROPICAL DRASSANES



¿TIENES DUDAS
SOBRE EL TEMA?
PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41
consultas@gtt-vih.org