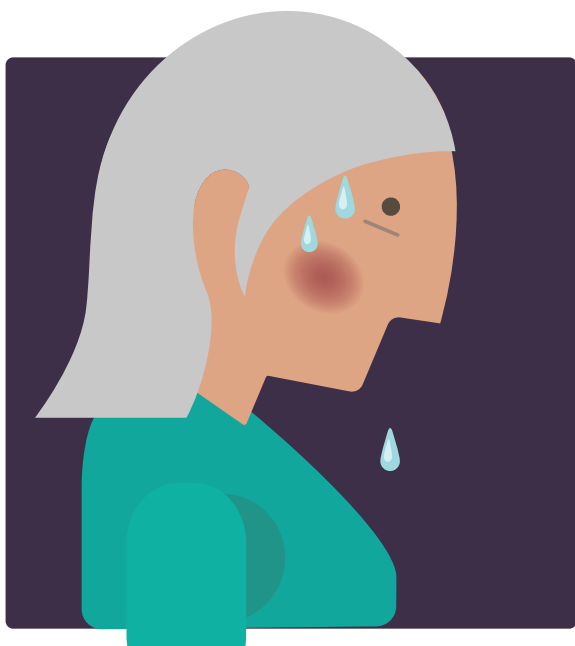


## MENOPAUAZA ȘI HIV



Menopauza: Este un proces natural în viața tuturor femeilor și este definită ca încetarea permanentă a ciclurilor menstruale. Perioada anterioară se numește premenopauză, și cea posteroară, postmenopauză, împreună, acestea sunt denumite climacterice.

Menopauza care are loc înainte de 45 ani se numește menopauza timpurie. Deși acest lucru este un proces natural, menopauza este asociată cu diferite simptome și cu un risc crescut de tulburări diferite.

Nu este încă posibil să spunem cu certitudine dacă la femeile cu HIV menopauza precoce este mai frecventă și dacă simptomele menopauzei sunt mai frecvente și mai severe.

### 01 SIMPTOME

Menopauza este asociată la unele femei cu diferite simptome de intensitate variabilă, care uneori alterează într-un mod semnificativ calitatea vieții. Știind care sunt aceste simptome și cum se tratează, acest lucru vă poate ajuta să faceți față acestei etape a vieții.

- Uscăciune vaginală
- Transpirații
- Bufeuri (călduri)
- Frecvență și urgență la urinare
- Dorință sexuală scăzută
- Palpitații
- Probleme de memorie și concentrare
- Schimbări în starea de spirit (simptome depresive sau anxietate)
- Creștere în greutate
- Artralgii (dureri articulare)
- Tulburări de somn
- În plus, menopauza este asociată cu un risc crescut de diferite boli, cum ar fi bolile cardiovasculare, modificări ale metabolismului lipidic și osteopenia sau osteoporoza.

### 02 TRATAREA SIMPTOMELOR

- Terapie de substituție hormonală (TSH)
- Schimbări ale stilului de viață: exerciții fizice regulate, evitarea sau reducerea fumatului și a alcoolului
- Suport psihologic
- Utilizarea bilelor Ben Wa pentru a consolida planșeul pelvic și controlul urinar
- Dietă redusă în grăsimi și bogată în calciu
- Terapie sexuală

### 03 RECOMANDĂRI PENTRU FEMEILE CU HIV

Pentru buna gestionare a menopauzei, medicul dumneavoastră ar trebui să ia în considerare următoarele recomandări:

- Evaluarea tulburărilor menstruale pentru a confirma sau infirma prezența menopauzei timpurii.
- Evaluarea simptomelor menopauzei pentru deprecierea potențială a calității vieții.
- Efectuați o densitometrie pentru a evalua sănătatea oaselor (osteopenie și osteoporoză).
- Valorarea administrării terapiei de substituție hormonală la femeile cu menopauză precoce sau femeile cu simptomele menopauzei severe.

**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 SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

GOBIERNO DE ESPAÑA / MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD  
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 / TROPICAL DRASSANES



¿TIENES DUDAS  
SOBRE EL TEMA?  
PREGÚNTANOS

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