

Habla con tu médico sobre la menopausia

Si tienes síntomas de la menopausia que están afectando negativamente a tu vida, es conveniente que consultes con un médico u otro profesional sanitario para obtener asesoramiento y ayuda.

No debes avergonzarte por hablar de aspectos íntimos o personales con tu médico. De hecho, es importante hacerlo, para que ambos encontréis las mejores soluciones y tratamientos que te ayuden con los cambios que estás experimentando.

Cuando conciertes una visita, hazlo con un médico que se ocupe de la salud de la mujer y la menopausia. Es posible que te sientas más cómoda consultando con una doctora.

Este documento está pensado para ayudarte a preparar la conversación sobre la menopausia y a encontrar soluciones para el impacto que puede tener sobre tu salud física y mental. Puedes descargar una versión imprimible para llevarla contigo a la visita.

Antes de ir

- **Empieza llevando un diario sobre cuándo tienes la menstruación.** Tu médico utilizará tus características menstruales para ayudar a diagnosticar la menopausia.
- **Haz una lista de todos tus síntomas,** la frecuencia con que se presentan y cómo te afectan, de este modo tu médico podrá obtener una idea clara de cómo te sientes.
- **Concierta una visita doble** si crees que necesitarás más tiempo y puedes hacerlo.
- **No pospongas la visita.** Los síntomas de la menopausia pueden persistir durante mucho tiempo, si los tienes, no esperes para ver si mejoran por sí solos.
- **Piensa qué te gustaría que ocurriese a continuación.** Si crees que la TSH es una posible opción de tratamiento para ti, díselo a tu médico. Puede explicarte las opciones y ofrecerte apoyo y asesoramiento.

Durante tu visita

- **Tu médico puede preguntarte cosas que en principio pueden no parecer relevantes**, como tu dieta, la ingesta de alcohol y los niveles de estrés. Los factores de estilo de vida se ha demostrado que afectan a los síntomas de menopausia, por lo que esta información es importante.
- **Sé sincera.** Tu médico habrá tratado muchas mujeres con menopausia y no le afectará nada de lo que le digas. Incluso los problemas íntimos como la irritación vaginal y las pérdidas de orina son muy comunes y no deben avergonzarte.
- **Debes participar en todas las decisiones sobre tu salud.** Tu médico te explicará todas las opciones posibles, pero tú tienes la última palabra.
- **Trata las terapias complementarias o alternativas con tu médico,** ya que en ocasiones pueden interferir con las medicinas prescritas.
- **Expresa tus preocupaciones.** Si hay algo que te preocupa, ahora es el momento de decírselo al médico, incluso si no está relacionado directamente con la menopausia.
- **Dile al médico los medicamentos que tomas,** especialmente los tratamientos hormonales como la píldora anticonceptiva, que puede que tomes por menstruación abundante, o los bloqueadores hormonales que se usan para tratar la endometriosis.
- **No tengas prisa en tomar una decisión.** Si no estás segura de qué solución debes escoger, tómate un tiempo para pensar en ello.
- **Solicita una segunda opinión, si es necesario.** Si crees que la consulta no va bien, tienes derecho a pedir una segunda opinión de otro médico.

Los análisis de sangre ya no se usan para diagnosticar la menopausia en mujeres de más de 45 años.

¿Qué ocurre después?

- Aunque estés pasando por la menopausia, todavía puedes quedarte embarazada. Sigue **usando anticonceptivos** hasta que tu médico confirme que ya no es necesario.
- Piensa en adoptar **cambios de estilo de vida positivos**, como dejar de fumar, reducir la ingesta de alcohol y mejorar tu dieta. El ejercicio juega un papel importante para mantenerte sana después de la menopausia, por lo que debes empezar a aumentar tus niveles de actividad semanales.
- Consulta folletos informativos que te entregue tu médico para comprender las **opciones** que tienes.
- Si comienzas algún tratamiento, sigue las **instrucciones de tu médico.**

Si tienes Insuficiencia Ovárica Primaria o has experimentado menopausia anticipada debido a tratamientos médicos, como quimioterapia o radioterapia, tu médico puede recomendarte un especialista para obtener ayuda adicional.

Formas de iniciar la conversación

“

Soy una mujer entre los 40 y muchos y los 50 y pocos; ¿debo empezar a pensar en la menopausia? ¿Cómo sabré cuándo ha comenzado?

“

Me he sentido un poco baja de ánimo e irritable con mi familia últimamente. Tampoco duermo muy bien. Creo que podría estar empezando la menopausia.

“

He estado teniendo sofocos que me impiden trabajar y no me dejan dormir. ¿Qué puedo hacer para controlarlas?

“

El sexo se ha convertido en algo molesto y a veces doloroso. Una amiga me dijo que había experimentado lo mismo cuando entró en la menopausia. ¿Cree que estoy pasando también por la menopausia?