



Medicina complementaria y alternativa (CAM) para síntomas de la menopausia

¿Qué es la menopausia?

La *menopausia* marca el fin de la menstruación de la mujer. La producción de las hormonas *estrógeno* y *progesterona* fluctúa en los años previos a la menopausia y luego disminuye. Los síntomas pueden incluir sofocos y excesiva transpiración nocturna, problemas para dormir, sequedad o comezón vaginal, problemas de la vejiga y cambios de humor.

Las mujeres tienen varias opciones para tratar los síntomas de la menopausia, entre ellos *estrógeno* –actualmente el tratamiento más eficaz para muchos síntomas–, medicamentos recetados que no contienen *estrógeno* y la *medicina complementaria y alternativa* (CAM por sus siglas en inglés).

¿Qué es CAM?

CAM son todas las prácticas y productos que usualmente no se consideran parte de la medicina moderna. CAM incluye hierbas y

otros tratamientos con plantas (botánicos), suplementos no botánicos y terapias para la mente y el cuerpo.

¿Qué hay de los tratamientos de CAM para síntomas de la menopausia?

Hay muchos tratamientos de CAM disponibles (ver recuadro). Algunas mujeres los consideran útiles, pero según estudios científicos, los tratamientos, en su mayoría, no son más eficaces que un placebo. (Un placebo es un tratamiento inactivo diseñado para parecerse al tratamiento que se está estudiando.)

Los tratamientos de CAM pueden tener serios efectos secundarios, incluso si la etiqueta dice que son “naturales.” Los suplementos nutricionales no están reglamentados por la Dirección de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (U.S. Food and Drug Administration), y pueden contener menos

o más de los ingredientes activos que menciona la etiqueta. Los tratamientos de CAM pueden interferir con otras medicinas. Hable con su proveedor de salud antes de recurrir a CAM o si ya está usando CAM.

En general, se sabe menos de CAM que de la medicina convencional. Los investigadores continúan estudiando la seguridad y eficacia de los tratamientos de CAM para los síntomas de la menopausia.

Recursos

Encuentre a un endocrinólogo:
www.hormone.org o llame al 1-800-467-6663
 El sitio de Internet de la Fundación de Hormonas sobre la menopausia:
www.hormone.org/Menopause/menopause.cfm
 Centro Nacional para Medicina Complementaria y Alternativa (NCCAM), del Instituto Nacional de Salud:
<http://nccam.nih.gov/health>

Tratamientos de complementaria y alternativa

Tratamiento	Lo que dice la ciencia	Precauciones y efectos secundarios	Tratamiento	Lo que dice la ciencia	Precauciones y efectos secundarios
TRATAMIENTOS BOTÁNICOS			SUPLEMENTOS NO BOTÁNICOS		
Cimicifuga racemosa (cohosh negro)	No hay pruebas de que alivie los síntomas de la menopausia más que un placebo	<ul style="list-style-type: none"> • Contraindicado para mujeres con enfermedades del hígado • Puede causar dolor de cabeza y estómago 	Melatonina	Puede ayudar a las personas mayores a conciliar el sueño y puede ayudar a otros a eliminar el insomnio	Su uso puede ser seguro en la dosis recomendada y por corto plazo
Angélica china (dong quai)	No reduce los sofocos mejor que un placebo	<ul style="list-style-type: none"> • Contraindicado para mujeres que toman warfarina, un anticoagulante • Puede incluir otras hierbas que no han sido estudiadas 	Vitamina E	No hay pruebas de que alivie los sofocos	Puede interactuar negativamente con otros medicamentos
Onagra (evening primrose)	<ul style="list-style-type: none"> • No reduce los síntomas de la menopausia • Puede reducir el dolor de senos 	Puede causar dolor de cabeza y estómago	TERAPIAS PARA EL CUERPO Y LA MENTE		
Ginseng	<ul style="list-style-type: none"> • Puede ayudar a dormir mejor, estabilizar el humor y aumentar la sensación de bienestar • No hay pruebas de que alivie los sofocos ni mejore la memoria o la concentración 	Puede causar dolor de cabeza y estómago	Acupuntura	Puede ayudar a algunas mujeres a eliminar el insomnio, estabilizar el humor y aliviar los sofocos	
Cava	<ul style="list-style-type: none"> • Puede ayudar a reducir la ansiedad • No hay pruebas de que alivie otros síntomas de la menopausia 	Posible vínculo entre cava y daño al hígado	Homeopatía **	No hay pruebas de que alivie los síntomas más que un placebo	
Fito-estrógenos *	No hay pruebas de que los suplementos de soja y trébol rojo alivien los sofocos mejor que un placebo	No se recomienda para mujeres con enfermedades sensibles a hormonas (como el cáncer del seno, los ovarios y el útero)	Magneto-terapia	No hay pruebas de que alivie el dolor ni los sofocos	Puede interferir con dispositivos médicos como marcapasos
Valeriana	Puede ayudar a aliviar el insomnio, pero sin pruebas contundentes	Puede causar dolor de cabeza, mareo, dolor de estómago y fatiga la mañana posterior a su uso	Respiración controlada	Puede aliviar los sofocos si se hace tres veces al día por 20 minutos	
			Técnicas de relajamiento †	Pueden aliviar el estrés, insomnio y fatiga	El masaje puede ser riesgoso para mujeres con ciertas enfermedades como la osteoporosis avanzada
			Reflexología ‡	No hay pruebas de que alivie los sofocos	

* Sustancias similares al estrógeno en cereales, soja, verduras y hierbas
 ** Sustancias naturales altamente diluidas con la intención de estimular al cuerpo a que se cure a sí mismo
 † Incluyen masaje, meditación y yoga
 ‡ Se aplica presión en los pies o se masajean

EDITORES:

Kathryn Martin, MD
 JoAnn Pinkerton, MD
 Richard Santen, MD
 Octubre del 2009

Para más información sobre cómo encontrar un endocrinólogo, obtener publicaciones gratis de la Internet, traducir esta página de datos a otros idiomas, o para hacer una contribución a la Fundación de Hormonas, visite a www.hormone.org o llame al 1-800-HORMONE (1-800-467-6663). La Fundación de Hormonas, la filial de enseñanza pública de la Sociedad de Endocrinología (www.endo-society.org), sirve de recurso al público para promover la prevención, tratamiento y cura de condiciones hormonales. Esta página puede ser reproducida para fines no comerciales por los profesionales e instructores médicos que deseen compartirla con sus pacientes y estudiantes. © La Fundación de Hormonas 2009