



- DECÁLOGO DE ATENCIÓN A LA PACIENTE PERI/POSMENOPÁUSICA
- ALGORITMO DE TRATAMIENTO SINTOMÁTICO DE LA MENOPAUSIA

SILVIA PILAR GONZÁLEZ RODRÍGUEZ

Jefa clínica. Unidad de Menopausia y Osteoporosis.
HM Gabinete Velázquez (Madrid)

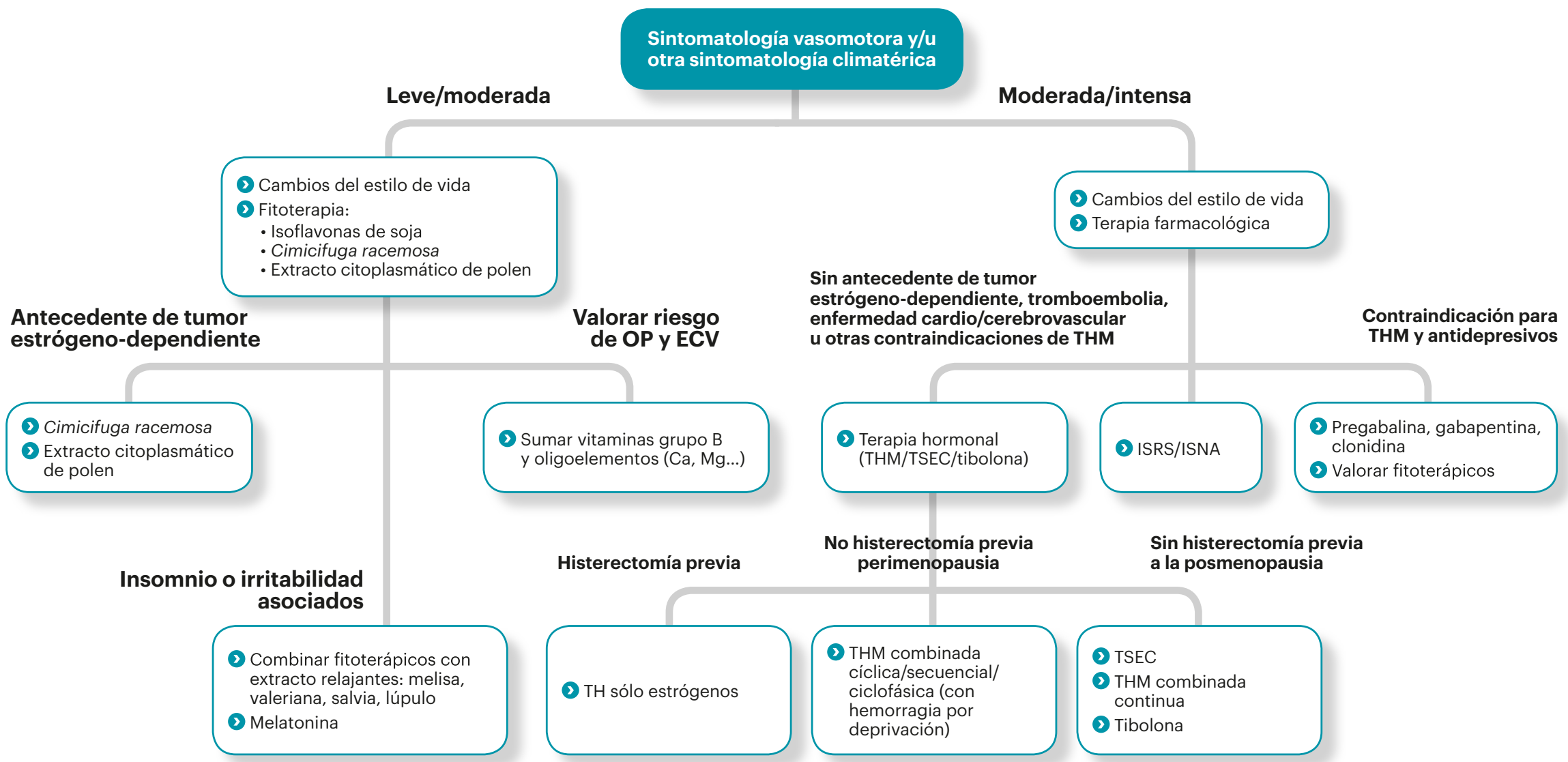


DECÁLOGO DE ATENCIÓN A LA PACIENTE PERI/POSMENOPÁUSICA

- 1 Informar sobre el **proceso de la peri/posmenopausia** y sus potenciales repercusiones en la salud a corto y largo plazo.
- 2 Evaluar la **ingesta cálcica** y, sólo en caso necesario, suplementar hasta alcanzar un valor de referencia de nutrientes (VRN) de 1.000-1.500 mg diarios.
- 3 Realizar una **dieta cardiosaludable**. Valorar la ingesta de frutas y verduras, que debe ser de 5 raciones al día para garantizar unos niveles adecuados de varias vitaminas y minerales. Adecuar el aporte calórico global en relación con las necesidades y el riesgo cardiovascular de la paciente.
- 4 Instar a realizar una **actividad programada** y una **vida activa**, preferentemente de ejercicios a favor de gravedad (bailar, correr, aeróbic, o andar 1 hora días alternos o, al menos, 30 min diarios) y, si es posible, con exposición solar.
- 5 Asegurar unos niveles adecuados de **vitamina D**, habitualmente mediante la administración de suplementos de 400-1.000 UI.
- 6 Recordar evitar **tóxicos**, como el tabaco o el exceso de alcohol y cafeína.
- 7 Evaluar el posible **riesgo cardiovascular** y eliminar los factores de riesgo modificables.
- 8 Evaluar el posible **riesgo de cáncer de mama** y realizar un diagnóstico precoz.
- 9 Evaluar el posible **riesgo de osteoporosis** y medir, en pacientes de alto riesgo, la densidad mineral ósea por densitometría.
- 10 Evaluar la **sintomatología climatérica**, tanto sistémica como genitourinaria, y establecer los tratamientos pertinentes



ALGORITMO DE TRATAMIENTO SINTOMÁTICO DE LA MENOPAUSIA



ECV: enfermedad cardiovascular; ISNA: inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina y noradrenalina; ISRS: inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina; OP: osteoporosis; TH: terapia hormonal; THM: terapia hormonal de la menopausia; TSEC: *tissue selective estrogen complex*.

Fuente: elaboración propia a partir de Manson et al. (2015)* y Menoguías 2013 de la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia.

*Manson JE, Ames JM, Shapiro M, Gass ML, Shifren JL, Stuenkel CA, et al. Algorithm and mobile app for menopausal symptom management and hormonal/non-hormonal therapy decision making: a clinical decision-support tool from The North American Menopause Society. *Menopause*. 2015; 22(3): 247-253.