

TRATAMIENTOS NO FARMACOLÓGICOS DE LA SINTOMATOLOGÍA DEL CLIMATERIO

Carabaño Mayorga A, Sánchez Gómez A, Fernández Palacios M, Sánchez Saborido C, Caballero Encinar Y



OBJETIVO

Conocer los cuidados no farmacológicos de elección en la sintomatología del climaterio

CAMBIOS HORMONALES

TESTOSTERONA ➡

PROGESTERONA ⬇
(insuficiencia Cuerpo Lúteo)

➡ Sintomatología

HIPOESTROGENISMO
(consecuencias a:
corto, medio y largo plazo)

Alternativa/previo al tratamiento hormonal sustitutivo:

- Medidas higiénico-dietéticas
- Hábitos de vida saludables
- Dieta rica en calcio/baja en grasas saturadas
- Ejercicio físico cotidiano
- Suspender tabaquismo / Moderar alcohol/café
- Uso de lubricantes vaginales
- Tratamiento homeopático **individualizado** de elección

FITOTERAPIA

Fitoestrógenos

LIGNANOS: Cereales integrales

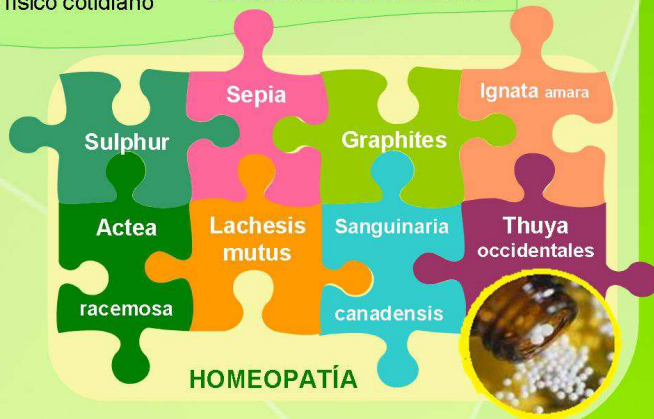
ISOFLAVONAS: Soja

(Genistina, Daidzeína, Gliciteína)

CUMESTANOS: Alfalfa y coles

ÁCIDO RESORCÍLICO: micoestrógenos (Lactonas)

RESULTADOS



El conocimiento de los cuidados no farmacológicos del climaterio aporta a las matronas posibilidades de ayudar a las mujeres en el control de su sintomatología así como a favorecer una mejor adaptación al proceso



CONCLUSIÓN

BIBLIOGRAFÍA

1. Grupo de trabajo de menopausia y posmenopausia. Guía de práctica clínica sobre la menopausia y posmenopausia. Barcelona: Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia, Asociación Española para el Estudio de la Menopausia, Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria, Centro Cochrane Iberoamericano; 2004.
2. Martín MJ, Iglesias E. Terapia hormonal sustitutiva en la menopausia. Información Terapéutica del Sistema Nacional de Salud. 1999;23:33-43.
3. Kawata M. Roles of steroid hormones and their receptors in structural organization in the nervous system. Neurosci Res. 1995;24:1-46.
4. Studd JW. Menopausia. Barcelona: Ediciones Ancora; 1990.
5. Centro de Farmacovigilancia de Cantabria [portal en Internet]. Santander: El Centro; 1985-2005 [actualizado 21 Sep 2005; citado 23 Sep 2005]. Comunicación sobre riesgos de Medicamentos; [aprox. 2 pantallas]. Disponible en: <http://www.farmacovigilanciacantabria.com/alertas/Alerta40-enero04.ht>
6. Navarro C, Ortega T, Palacios S. La Menopausia y sus trastornos asociados. En: Infito, editores. Plantas medicinales para la menopausia. Madrid; s.f.. p. 12-27.
7. Holtzscheler A, Legros MS. Pratique Homéopathique en Gynécologie. Lyon: Ediciones Boiron; 1994.
8. Medline plus [portal en Internet]. Bethesda: U.S. National Library of Medicine; 1995-2004 [Actualizado 28 Oct 2005; citado 15 Sept 2005]. The Patient Education Institute; [aprox. 8 pantallas]. Disponible en: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/tutorials/menopauseintroductions/spanish/og2591s1.pdf>