

# Lo que Usted debe Saber Sobre las Terapias Herbales para la Menopausia

*La Menopausia es una parte natural del envejecimiento. Aunque algunos de los síntomas de la menopausia pueden ser incómodos, la menopausia no debe ser considerada una enfermedad.*

La mayoría de los síntomas incómodos de la menopausia son conocidos médicamente como síntomas vasomotores. Ejemplos comunes son los sofocos, cambios bruscos de ánimo y sudores nocturnos. Los síntomas vasomotores pueden ser leves, moderados o severos. Muchas mujeres que padecen de síntomas vasomotores desean medicamento para ayudarles a disminuir las molestias. Algunas de ellas toman la terapia hormonal. Otras mujeres no requieren de ningún medicamento, mientras que otras deciden buscar tratamientos "alternativos" como las hierbas o los productos basados en plantas.

## ¿SON SEGURAS LAS TERAPIAS HERBALES?

Aunque muchas de las terapias herbales (medicinas herbales) son consideradas "naturales", pueden causar efectos secundarios e interacciones con medicamentos en el cuerpo, semejante a los medicamentos con y sin receta médica. Sin embargo, las medicinas herbales no son controladas por la Administración Estadounidense de Alimentos y Medicamentos ("FDA"), significando que se pueden presentar problemas de seguridad o de dosis, los cuales no han sido revisados o supervisados. Las medicinas herbales pueden contener ingredientes sin rotulación, diferentes cantidades de ingredientes que las que están especificadas en el rótulo o hasta no contener ninguno de los ingredientes enlistados en el rótulo. Debido a ésto, es impor-

tante que le comunique a su proveedor de atención médica que Ud. está tomando medicinas herbales e inclusive los tipos y las marcas que está tomando.

Hasta ahora, se han realizado muy pocas investigaciones importantes sobre la seguridad y los beneficios de plazo largo en la mayoría de los suplementos herbales.

*Es importante que le comunique a su proveedor de atención médica que Ud. está tomando medicinas herbales.*

## QUE PERSONAS NO DEBEN TOMAR SUPLEMENTOS HERBALES

Cuando son consumidas por largos plazos de tiempo, algunas hierbas pueden afectar el hígado. Si Ud. padece de problemas del hígado o toma medicamentos que pueden afectar al hígado, dichos suplementos herbales no son lo adecuado para Ud.

Los fitoestrógenos, una versión natural de estrógeno, el cual se encuentra en muchos suplementos herbales, afectan partes del cuerpo, las cuales son sensibles a las hormonas (como el útero y los senos). Algunas mujeres que sufren de ciertos tipos de cáncer del seno o problemas uterinos no deben tomar terapias herbales con fitoestrógenos.



## Terapias Herbrales para la Menopausia

### TIPOS DE SUPLEMENTOS HERBALES

Algunos suplementos herbales y las terapias basadas en plantas incluyen de soja, cimicifuga racemosa, trébol silvestre, ginseng y kava.

**Soja.** Algunas investigaciones demostraron que los alimentos que contienen soja pueden aliviar los sofocos leves. Sin embargo, la soja es un fitoestrógeno, el cual puede afectar los senos o el útero.

**Cimicifuga racemosa.** El tomar la cimicifuga racemosa puede disminuir la frecuencia de los sofocos y la irritabilidad. Sin embargo, cuando se consume en altas dosis, puede causar náusea, vómito, dolor de cabeza o mareos. Las mujeres que padecen de problemas del hígado (como la hepatitis) o las mujeres que toman medicamentos que afectan al hígado, no deben usar esta hierba. La cimicifuga racemosa también es un fitoestrógeno, pero hay mucha controversia sobre su eficacia para aliviar los síntomas vasomotores.

*Recuerde que la menopausia es una parte natural del envejecimiento.*

**Trébol silvestre.** Otro fitoestrógeno, el trébol silvestre también puede ayudar a aliviar los sofocos. Al igual que todos los fitoestrógenos, es probable que no sea apropiado para las mujeres con ciertos tipos de cáncer del seno o con problemas uterinos.

**Ginseng.** El ginseng puede mejorar la irritabilidad y el sueño. No alivia los sofocos.

**Kava.** Semejante al ginseng, la kava puede mejorar el estado de ánimo pero no disminuye los sofocos. La kava ha sido relacionada con daño al hígado. Debido a esto, si Ud. sufre de problemas del hígado, es probable que este suplemento no sea el adecuado para Ud.

**DHEA.** La dehidroepiandrosterona, que no contiene vegetales (DHEA) es una sustancia natural, la cual se vende como suplemento. El cuerpo la transforma en estrógeno y testosterona. Puede ayudar a aliviar los sofocos y disminuir el deseo sexual. La DHEA natural, la cual ya existe en el cuerpo, disminuye con la edad, es por eso que el tomar un suplemento DHEA puede ayudar con

los síntomas vasomotores. No existen suficientes investigaciones sobre los efectos secundarios de la DHEA. Hable con su proveedor de asistencia médica sobre los riesgos.

### OTRAS OPCIONES

Recuerde que la menopausia es una parte natural del envejecimiento. Antes de que Ud. decida tomar algún tratamiento herbal u hormonas, asegúrese de hacer todo lo que pueda para estar sana. Cese de fumar, coma alimentos saludables y haga ejercicio. El hacer esto, puede ayudar con los síntomas vasomotores. Ud. también, puede usar un vestuario más ligero o vestirse en capas para disminuir los sofocos.

Si Ud. decide tomar los medicamentos herbales u otros suplementos, asegúrese con su proveedor de atención médica de que son los apropiados para Ud. No existe mucha evidencia de que muchos de los suplementos son eficaces. Además, existe un riesgo en tomar suplementos que no son regulados por la "FDA". Al comunicarse con su proveedor de atención médica, Ud. puede deducir si vale la pena tratar ciertos tratamientos. Ud. también, puede tener una idea más clara de que esperar cuando cruce la menopausia y de como controlar el cambio.

### FUENTES INFORMATIVAS

**Centro Nacional para Medicamentos Complementarios y Medicinas Alternativas  
Institutos Nacionales de Salud**  
[www.nccam.nih.gov](http://www.nccam.nih.gov)

**Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos**  
Productos Herbrales para la Menopausia  
[www.acog.org/publications/patient\\_education/bp158.cfm](http://www.acog.org/publications/patient_education/bp158.cfm)  
[www.acog.org/publications/patient\\_education/bp047.cfm](http://www.acog.org/publications/patient_education/bp047.cfm)

**Centro Nacional Informativo para la Salud de la Mujer  
Departamento Estadounidense de Salud y Servicios Sociales**  
**Oficina para la Salud de la Mujer**  
Menopausia y Tratamientos para la Menopausia  
[www.womenshealth.gov/faq/Menopause.pdf](http://www.womenshealth.gov/faq/Menopause.pdf)