



ALGUNOS SÍNTOMAS DE LA MENOPAUSIA Y SU MANEJO

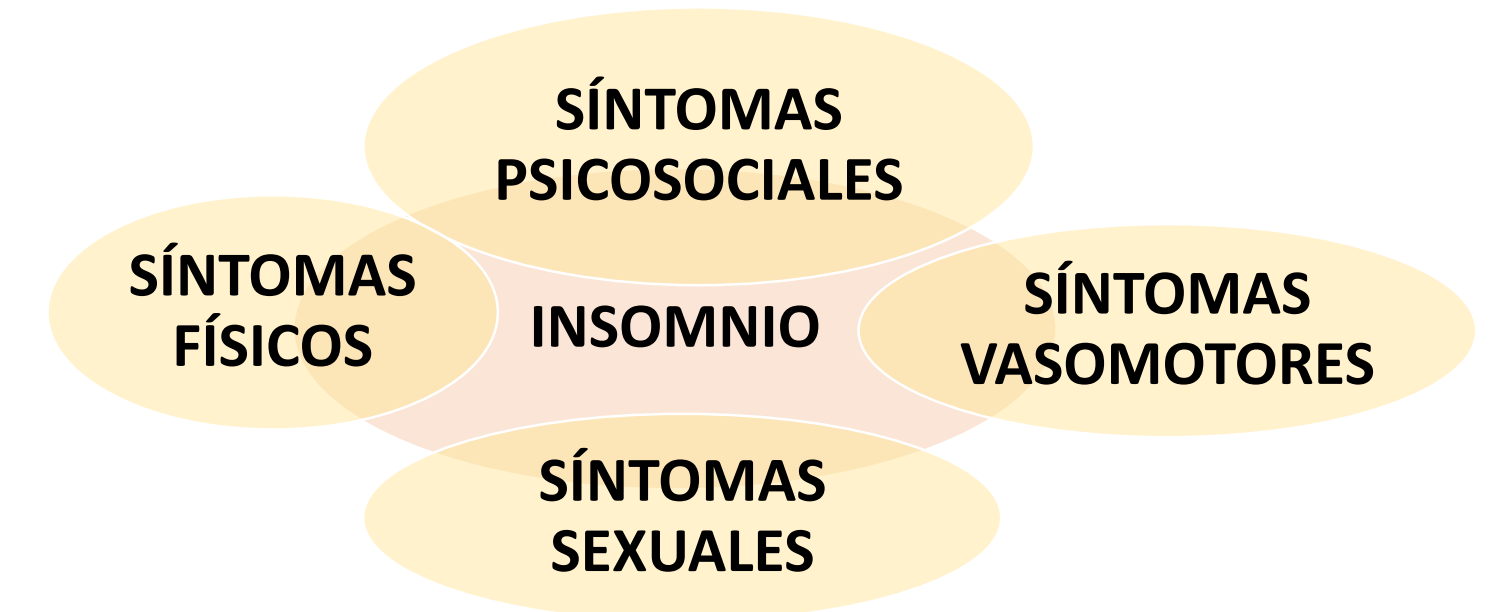
Lorena Martín Zaragoza

Facultad de Farmacia UCM – TFG Junio 2019

INTRODUCCIÓN Y ANTECEDENTES

La menopausia es uno de los periodos de la vida de la mujer que se caracteriza por el cese permanente de la menstruación y la disminución de hormonas como estrógenos y progestágenos, apareciendo síntomas propios de esta etapa.

La mala calidad del sueño es una de las quejas más frecuentes, que puede provocar o agravar el resto de síntomas de la menopausia. Asimismo, la aparición de otras afecciones como sofocos, disfunción sexual y ansiedad entre otras, se asocia con la aparición de trastornos del sueño.



OBJETIVOS

El objetivo de este trabajo es la realización de una revisión sistemática sobre **plantas medicinales y medicamentos de venta libre (OTC)** para mejorar el **insomnio** en la menopausia, y como influyen dichos medicamentos **en el resto de síntomas** que experimentan las mujeres, valorando su eficacia y seguridad. Por último, considerar la realización de más estudios en mujeres en menopausia.

MATERIAL Y MÉTODOS

BASES DE DATOS



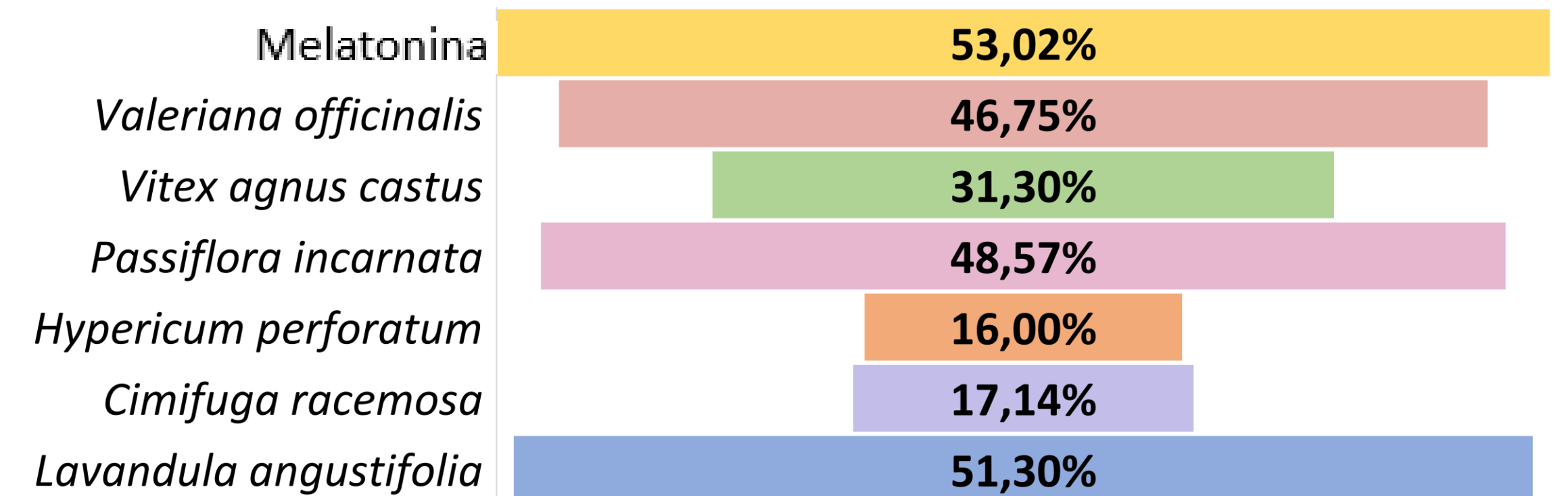
CRITERIOS DE LOS ESTUDIOS

- ❖ Índice de Calidad del sueño de Pittsburgh (PSQI)
- ❖ Polisomnografía (PSG)
- ❖ Cuestionario sobre la calidad de vida específica en la menopausia (MENQOL)
- ❖ Escala climatérica de Greene
- ❖ Índice de Kupperman
- ❖ Calidad de vida de la mujer (SF-36)

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

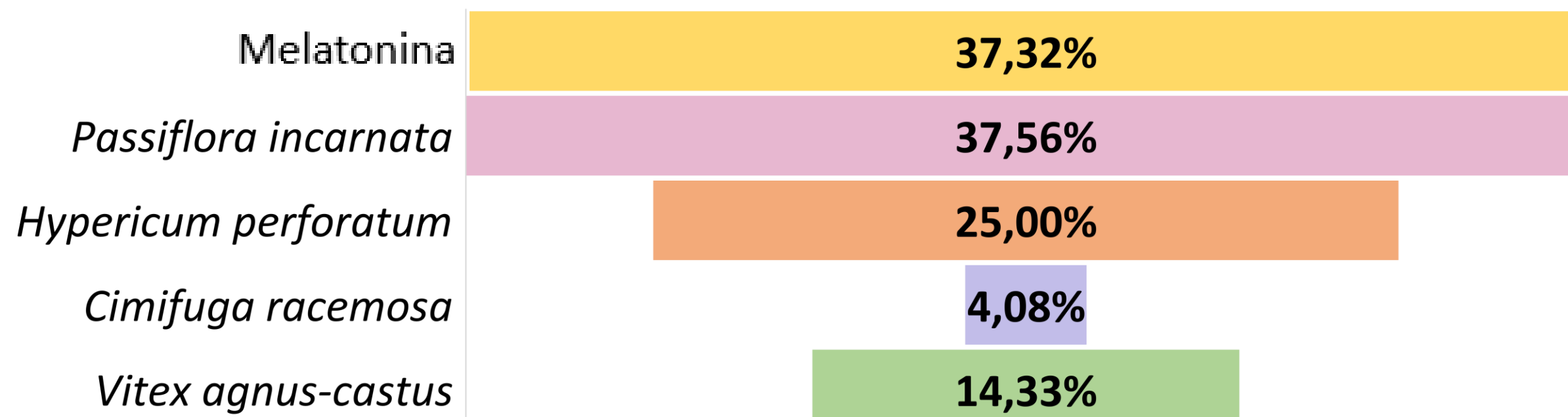
NOMBRE	EFEECTO
Melatonina, <i>Valeriana officinalis</i> , <i>Melissa officinalis</i> , <i>Vitex agnus-castus</i> , <i>Passiflora incarnata</i> y <i>Lavandula angustifolia</i>	Aumento de la calidad del sueño
Melatonina y <i>Vitex agnus castus</i>	Disminución de la latencia del inicio del sueño
Melatonina	Incremento del tiempo de sueño
<i>Cimifuga racemosa</i>	Disminuye la duración de los despertares nocturnos
<i>Hypericum perforatum</i>	Mejora los problemas para dormir

CAPACIDAD DE REDUCCIÓN DE SÍNTOMAS VASOMOTES



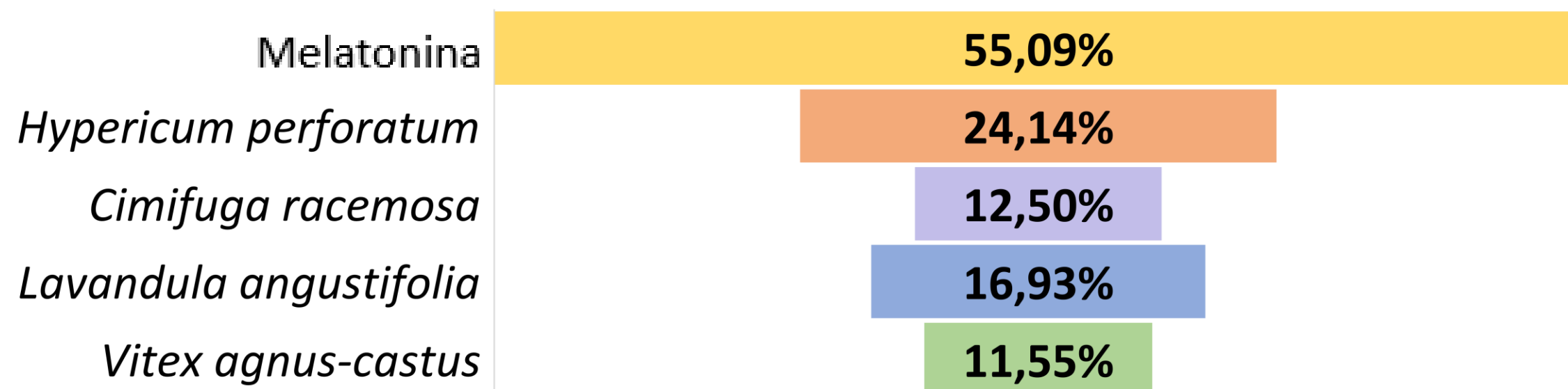
La melatonina, *Lavandula angustifolia*, *Passiflora incarnata* y *Valeriana officinalis* son las más eficaces para el manejo de síntomas como sofocos y sudoración.

CAPACIDAD DE REDUCCIÓN DE SÍNTOMAS SEXUALES



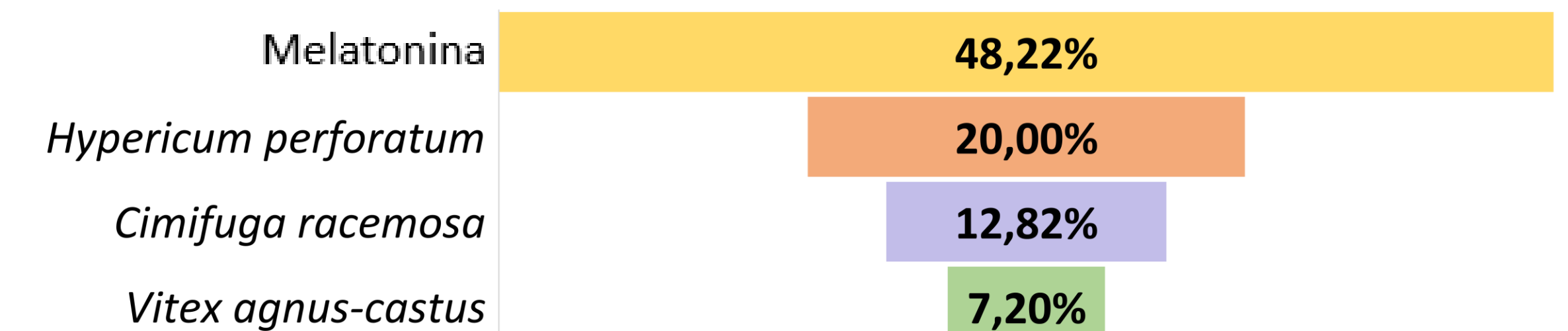
En los síntomas relacionados con la disfunción sexual se recomienda preferentemente el empleo de melatonina y *Passiflora incarnata*.

CAPACIDAD DE REDUCCIÓN DE SÍNTOMAS PSICOSOCIALES



La más eficaz para el alivio de los síntomas psicossociales como la depresión y la ansiedad es la melatonina.

CAPACIDAD DE REDUCCIÓN DE SÍNTOMAS FÍSICOS



En la reducción de los síntomas físicos destaca *Cimifuga racemosa*, que a pesar del bajo porcentaje de reducción de estos síntomas, presenta una doble acción protectora sobre los huesos, aumentando la formación ósea y disminuyendo la reabsorción ósea. Por lo tanto, puede ser de gran ayuda en mujeres con osteoporosis.

La utilización de estas plantas medicinales y melatonina en las dosis empleadas en la práctica clínica no causa efectos adversos como los que con frecuencia se observa con el uso de antihistamínicos.

Efectos anticolinérgicos

↑ Riesgo de insuficiencia renal

↑ Riesgo de insuficiencia hepática

CONCLUSIÓN

- ✓ Las plantas medicinales como *Valeriana officinalis*, *Melissa officinalis*, *Vitex agnus-castus*, *Passiflora incarnata*, *Hypericum perforatum*, *Cimifuga racemosa* y *Lavandula angustifolia*, y medicamentos de venta libre (OTC) como melatonina son comúnmente utilizados para el manejo de las alteraciones del sueño.
- ✓ La melatonina y las plantas medicinales para el insomnio han demostrado su eficacia para el manejo de algún otro síntoma de la menopausia.
- ✓ En cuanto a la seguridad, no se han observados efectos adversos con el uso de plantas medicinales y melatonina, por lo que son una buena alternativa al empleo de antihistamínicos.
- ✓ En general, se necesitan más ensayos clínicos para corroborar la eficacia y seguridad en los que la población de estudio sean mujeres en menopausia.

BIBLIOGRAFÍA

- Parandavar N, Abdali K, Keshtgar S, Emamghoreishi M, Amooee S. The Effect of Melatonin on Climacteric Symptoms in Menopausal Women; A Double-Blind, Randomized Controlled, Clinical Trial. Iranian journal of public health. 2014;43(10):1405-16.
- Jenabi E, Shobeiri F, Hazavehei SMM, Roshanaei G. The effect of Valerian on the severity and frequency of hot flashes: A triple-blind randomized clinical trial. Women & health. 2018;58(3):297-304.
- De Franciscis P, Grauso F, Luisi A, Schettino MT, Torella M, Colacurci N. Adding Agnus Castus and Magnolia to Soy Isoflavones Relieves Sleep Disturbances Besides Postmenopausal Vasomotor Symptoms-Long Term Safety and Effectiveness. Nutrients. 2017;9(2)
- Al-Akoum M, Maunsell E, Verreault R, Provencher L, Otis H, Dodin S. Effects of *Hypericum perforatum* (St. John's wort) on hot flashes and quality of life in perimenopausal women: a randomized pilot trial. Menopause (New York, NY). 2009;16(2):307-14.

Escanee el siguiente código para consultar la bibliografía completa de este trabajo:

