FARMACÉUTICOS COMUNITARIOS
2010; 2(1): 10-14

LA MENOPAUSIA, ÉPOCA DE CAMBIO. SOLUCIONES DESDE LA FARMACIA COMUNITARIA

AUTORES

M. Amparo Pérez Benajas[1,5]
Mar Vázquez Medem[2,5]
José Juan Honrrubia[2,5]
Eva Álvarez Sánchez[3,5]
Estefanía Valle Carcelén[4,5]

1. Doctora en Farmacia.
2. Licenciado en Farmacia.
3. Técnico de Laboratorio.
4. Técnico en Farmacia.
5. Equipo farmacéutico y auxiliar de la Farmacia Santaisabel. Vila-real. Castellón. España.

RESUMEN

OBJETIVOS
Conocer las preocupaciones de las usuarias de la farmacia en relación a la menopausia y elaborar una guía de dispensación aplicable en la farmacia comunitaria.

MÉTODO
Estudio descriptivo, transversal, cuantitativo realizado en 39 mujeres que referían tener preocupaciones sobre problemas asociados a menopausia, utilizando una encuesta personal. Posterior estudio de mercado de las soluciones aplicables a los mismos desde la oficina de farmacia.

RESULTADOS
Los problemas que más inquietaban fueron los sofocos y sudores nocturnos en un 60% de los casos, en segundo lugar el insomnio e irritabilidad en un 55% de los casos. La atrofia vaginal en un 40%. En nuestro país la legislación vigente permite la comercialización de plantas con fitoestrógenos como medicamento y como suplemento nutricional. Podemos encontrar en el Catálogo de Parafarmacia del Consejo General de Colegios de Farmacéuticos diferentes grupos que tratan síntomas menores de la menopausia a nivel genital.

CONCLUSIONES
La menopausia es a veces un problema mal entendido y poco consultado por las mujeres que al mismo tiempo demandan soluciones. Las acciones de educación sanitaria en una oficina de farmacia deben ser realizadas centrándose en las demandas de las pacientes.

Continúa ➡

INTRODUCCIÓN

INTRODUCCIÓN

La menopausia es una etapa en la vida de la mujer que se caracteriza por un cese en la actividad de los ovarios, que conlleva una disminución de la producción de las hormonas femeninas. Este proceso acarrea una serie de alteraciones orgánicas y psicológicas, que requieren muchas veces atención médica hasta que el organismo se adapte a la nueva situación.

Los síntomas del déficit estrogénico se manifiestan de forma variable en el tiempo (corto, medio y largo plazo), así como según la idiosincrasia individual de cada persona (desde ninguno, hasta mujeres que ven alterada por completo su calidad de vida). Por otra parte, es difícil distinguir muchas veces los cambios debidos al déficit de hormonas, de los que van ligados a la edad.
En la farmacia comunitaria se detecta un elevado número de consultas sobre el tratamiento de los síntomas asociados a la menopausia en mujeres de mediana edad. Las consultas abiertas sobre síntomas visibles como sofocos, sudoración, palpitaciones, obesidad u osteoporosis van unidas a otras más o menos encubiertas derivadas de la atrofia de la mucosa vaginal como sequedad y dispareunia (coito doloroso). Se aprecia un cierto desconocimiento de otros posibles síntomas a corto plazo como son insomnio, irritabilidad, tendencia a la depresión, pérdida de memoria, vértigos, mareos o problemas urinarios.

OBJETIVOS

OBJETIVOS

✔ Conocer las preocupaciones de las usuarias de la farmacia en relación a la menopausia.

✔ Analizar los tratamientos disponibles en el mercado español que no requieran receta médica, indicados para los síntomas asociados a la menopausia.

✔ Elaborar un protocolo-guía para que las pacientes de la farmacia sepan cómo solucionar los síntomas menores de la menopausia.

METODOLOGÍA

METODOLOGÍA

Durante dos semanas del mes de febrero de 2009 se realizó una encuesta a las usuarias de la farmacia sobre sus inquietudes y preocupaciones en relación con la menopausia (anexo 1).

TABLA 1 POSIBLES SÍNTOMAS DEL DÉFICIT ESTROGÉNICO EN LA MENOPAUSIA

A CORTO PLAZO	A MEDIO PLAZO	A LARGO PLAZO
1. Sofocos y sudoración	9. Atrofia vaginal	16. Enf. Cardiovasculares
2. Parestesias	10. Sequedad	17. Osteoporosis
3. Insomnio, irritabilidad	11. Dispareunia	
4. Tendencia a la depresión	12. Urgencia miccional	
5. Pérdida de memoria	13. Incontinencia urinaria	
6. Cefaleas	14. Infec. frecuentes de orina	
7. Vértigos, mareos	15. Prurito general	
8. Palpitaciones		

PALABRAS CLAVE

PALABRAS CLAVE EN ESPAÑOL
Climaterio, menopausia, síntomas sexuales y vasomotores de la menopausia, tratamientos alternativos para la menopausia, mujeres saludables, fitoestrógenos, suplementos dietéticos de isoflavonas.

PALABRAS CLAVE EN INGLÉS
Climactery, menopause, sexual-vasomotor symptoms, herbal alternatives for menopause, healthy women, phytoestrogens, isoflavone dietary supplement.

La encuesta fue elaborada basándonos en la tabla 1, donde se resumen los posibles síntomas del déficit de estrógenos en la menopausia, según trabajos publicados por el Colegio de Farmacéuticos de Zaragoza[1,2].
La población diana fueron las usuarias de la farmacia que voluntariamente querían cumplimentarla y todas las mujeres mayores de 40 años que venían a adquirir un tratamiento relacionado con síntomas asociados a la menopausia.
La encuesta fue llevada a cabo por el personal de la farmacia de una forma individualizada en una mesa dedicada a la atención farmacéutica dentro del recinto de atención al público de la farmacia.
A partir de los resultados de esta encuesta se elaboró:

- Un folleto informativo sobre la menopausia donde se trataban más extensamente las dudas más frecuentes sobre este tema en la farmacia.
- Un estudio de los tratamientos disponibles en el mercado sin receta médica para el alivio de los síntomas más comunes, que se resumió en un folleto adicional esquemático problema-solución.

RESULTADOS

RESULTADOS

RESULTADOS DE LA ENCUESTA

De un total de 39 encuestadas, el problema de la menopausia que más inquietaba a las mujeres que visitan nuestra farmacia son los sofocos y sudores nocturnos en un 60% de los casos, en segundo lugar el insomnio e irritabilidad en un 55% de los casos. La atrofia vaginal y los problemas en relaciones sexuales preocupaban en un 40% y 35% de los casos respectivamente. La osteoporosis preocupaba en un 35% de los casos. La incontinencia urinaria inquietaba a un 25% de las participantes en la encuesta.

TRATAMIENTOS PARA LA MENOPAUSIA SIN RECETA MÉDICA

Fitoestrógenos

Los fitoestrógenos se extraen de diferentes plantas: soja (*Glycine max*), trébol rojo *(Trifolium pratense)*, alfalfa *(Medicago sativa)*, *Cimifuga racemosa*, entre las más frecuentes.
Existen dos tipos de receptores estrogénicos: el alfa y el beta, que tienen una localización tejido-específica. En el caso de las isoflavonas parece que sus efectos biológicos dependen de su unión al receptor estrogénico beta. La genisteína y la daidzeína tienen una afinidad al receptor alfa 1.000 a 10.000 veces menor que el estradiol, mientras que su unión a receptor beta es sólo tres veces menor. Esto explicaría sus efectos beneficiosos a nivel del sistema nervioso central, vasos sanguíneos, huesos y tracto urogenital. Hipotéticamente, por tener menor afinidad sobre el receptor alfa, evita la proliferación del tejido mamario.
La actividad sobre la disminución de la intensidad y frecuencia de los sofocos, se explica por su acción agonista estrogénica sobre el centro termorregulador hipotalámico.
En nuestro país la legislación vigente permite la comercialización de plantas con fitoestrógenos de dos formas diferentes. Como medicamentos, incluidos en el grupo G02CX del Catálogo de Especialidades Farmacéuticas, y como suplemento nutricional.
Los medicamentos sólo se pueden comercializar en el canal farmacéutico, pasan un control de calidad, composición y farmacovilgilancia, además de estar registrados en la Agencia Española de Medicamentos[3].
Los comprimidos con registro alimentario se comercializan tanto en oficinas de farmacia como en establecimientos minoristas de herboristería y alimentación, no tienen indicaciones terapéuticas y no están obligados a exponer la composición cuantitativa. Algunos se encuentran incluidos en el

TABLA 2 PRODUCTOS CON ISOFLAVONAS COMERCIALIZADOS EN LAS FARMACIAS ESPAÑOLAS COMO MEDICAMENTOS (G02CX. OTROS PRODUCTOS GINECOLÓGICOS)

PRINCIPIOS ACTIVOS	MARCAS COMERCIALES	INDICACIONES	PRECAUCIONES	EFECTOS ADVERSOS
Glycine max (Soja)	Aquiflav, Bluna, Fitogyn, Fitoladius, Flavodrei, Isodonna, Malena, Menoclin, Phytosoya, Pleginer, Primsoja, Ratiofemin	- Menopausia - Sofocos	- Cáncer de mama y endometrio	- Hepatotoxicidad - Molestias gastrointestinales
Cimifuga racemosa	Avala, Climadonna, Remifemin, Ymea	- Menopausia	- Cáncer de mama, endometrio, útero - Hepatitis - Insuficiencia hepática	
Glycine Max (Soja) *Trifolium pratense* (Trébol rojo)	Soyred	- Sofocos	- Cáncer de mama, endometrio	

ANEXO 1 **CUESTIONARIO ADMINISTRADO A LAS USUARIAS**

Farmacia santaisabel. Vila-real
Atención farmacéutica

Tengo .....años.

1. ¿Qué te preocupa más sobre la **menopausia**?

2. ¿Qué te gustaría saber sobre la **menopausia** y no te atreves a preguntar?

3. Si estás en la **menopausia**, elige tu síntoma y subráyalo:

A corto plazo

Sofocos y sudoración
Hormigueos
Insomnio, irritabilidad
Tendencia a la depresión
Pérdida de memoria
Cefaleas (dolor de cabeza)
Vértigos, mareos
Palpitaciones

A medio plazo

Atrofia vaginal y sequedad
Dispareunia (molestias en las relaciones sexuales)
Urgencia miccional
Incontinencia urinaria
Infecciones frecuentes de orina
Prurito general en la zona vulvar

A largo plazo

Enfermedades cardiovasculares
Osteoporosis

4. ¿Tomas medicación?

Terapia hormonal	
Osteoporosis	
Otros	

Este cuestionario es anónimo, no hace falta poner tu nombre, sólo tu edad. Va dirigido a todas las mujeres de cualquier edad. Nos servirá para darte mejor información en nuestra farmacia y para buscar productos que puedan solucionar tus problemas de una forma más eficaz.

TABLA 3 PRODUCTOS CON ISOFLAVONAS COMERCIALIZADOS EN LAS OFICINAS DE FARMACIA ESPAÑOLAS COMO SUPLEMENTO NUTRICIONAL (V0140. SOJA Y OTROS PRODUCTOS RICOS EN ISOFLAVONAS)

PRINCIPIOS ACTIVOS	MARCAS COMERCIALES
Glycine max (Soja)	Aquisoja, Climavona, Correctus, Devogyn, Elugyn, Equilibre, Fisiogen, Genisoy, Flavina, Arko, Menofort, Sofoc, Saojaysan, Sojaki
Soja con calcio	Alprogyn calcio, Aquisoja instant, Dermisoja, Iseren
Soja con calcio y vitamina D	Ciclodiet, Estromineral, Femistina calcio, Flavocalciod, Flavovit, Formulasoja calcio, Homeoflavon, Menosof, Sofoc calcio+D
Soja con antioxidantes (aceite de borraja, onagra y vitamina E)	Alprogyn dia, Acpdiet, Climafar, Soyactiv elifexir, Fitoterol, Flavonagra, Gineseda, Calera, Salukey, Isogumil, Menofar, Natursoja, Acodiet, Rebakol, Vitalison
Soja con multivitaminas	Alprovi, Aquisoja plus, Femiplus, Flavia, Formula soja, Menopace, Remodel C
Soja con valeriana	Flavo valerian, Relafar, Iso valeriana
Soja con lúpulo	Medegín
Soja con salvia	Lady soja
Soja con té verde	Aquisoja té verde
Soja con trébol rojo	Fitonea, Iso trébol rojo

Catálogo de Parafarmacia del Consejo General de Farmacéuticos 2009[4] bajo el epígrafe V0141.

Para comparar las diferentes composiciones es necesario saber que el contenido expresado en mg de extracto seco de la planta se debe multiplicar por el porcentaje de riqueza en isoflavonas del extracto seco. Es decir, que hay en el mercado extractos secos más o menos concentrados en isoflavonas.

Ejemplo: Un comprimido de soja de 100 mg de extracto seco, tendrá más actividad si el extracto está compuesto de un 40% de isoflavonas (40 mg) que si está compuesto de un 20% (20 mg).

La tabla 3 resume los productos con isoflavonas comercializados en las oficinas de farmacia.

La pauta de isoflavonas es de 1 comprimido o cápsula/24 h. Según la intensidad de los síntomas, se puede aumentar la dosis a 1 comprimido o cápsula/12 h (mañana y noche). Es recomendable que se tome con las comidas. Ante el olvido de una dosis con el fin de mantener los niveles de isoflavonas en sangre, es conveniente tomarlo en cuanto se acuerde, aunque no serviría de nada el que se tomara dos dosis juntas.

TABLA 4 ESQUEMA PROBLEMAS-SOLUCIONES

PROBLEMA	SOLUCIÓN	
Sofocos y sudores nocturnos	Soja	Primisoja 100 mg 60 caps (medicamento) Ynsadiet sofnat (alimento con soja, onagra, oliva) 100 caps
Sequedad vaginal	Geles íntimos especiales, para la menopausia con un pH básico	Melagyn gel limp pH 8,5 Germisdin mn (soja y aloe) Saugella pH neutro Germisdin on (perdidas de orina)
	Hidratantes vulvares externos: calman el picor y sequedad	Cum laude hidratante externo Dermovagisil crema Hidratante vv isdin Saugella hidrocrema de caléndula
	Hidratantes vaginales internos: Monodosis Aplicación 3 veces por semana Regeneran el epitelio vaginal	Muvagyn 8 monodosis Cum laude hidratante interno 6 monodosis Phytosoya gel 8 monodosis
Relaciones sexuales dolorosas	Lubricantes vaginales Compatibles con preservativos	Vaginesil gel (aloe, camomila) Se aplica 2 veces al día o con las relaciones sexuales. Mucus cum laude Gama Durex lubricantes play
Vaginitis e infecciones frecuentes vaginales	Óvulos de *Lactobacilus* Cremas vaginales	Isdin α bacillus 6 ovulos (1 óvulo al día) Gynophilus 14 ovulos (2 óvulos diarios) Cándidax (caléndula, manzanilla, aloe y própolis)

Las isoflavonas necesitan, dependiendo de la respuesta individual de cada paciente, unas dos semanas para que se manifieste su efecto.
Dado que los ensayos clínicos realizados nos muestran una mayor eficacia en función del tiempo de tratamiento, obteniéndose buenos resultados después de 2-3 meses de terapia, se recomienda un tratamiento de por lo menos 2 meses. Si los síntomas desaparecen después de este tiempo, debería terminarse la terapia. Si sólo se ha conseguido una mejoría de los síntomas se deberá continuar el tratamiento durante otros 2 meses. Después de este periodo de tiempo, el médico evaluará si se debe continuar con el tratamiento.
Hay que recordar que el extracto de *Cimifuga racemosa* ha provocado ocasionalmente hepatotoxicidad y problemas digestivos.

Otros productos con indicaciones referidas a paliar síntomas presentes en la menopausia.
Podemos encontrar en el Catálogo de Parafarmacia diferentes grupos que tratan síntomas menores de la menopausia, sobre todo a nivel genital.

- ✔ **Grupo 08A02. Gel, comprimido, óvulo intravaginal:** lactobacillus. Restauración flora vaginal.
- ✔ **Grupo F8540. Hidratante vulvo-vaginal externo:** aliviar irritación y proteger piel y mucosas de zona vulvo-vaginal externa.
- ✔ **Grupo H1100. Hidratante vaginal:** gel hidratante vaginal indicado para la protección e hidratación íntima cuando la sequedad en la vagina causa incomodidad y molestias.
- ✔ **Grupo 06F20. Lubricantes vaginales:** lubricantes de la mucosa vaginal y rectal. Útil en casos de sequedad vaginal. Por sus características puede usarse como lubricante coital, aliviando las molestias que se producen en las relaciones sexuales dolorosas. Por su composición y pH, no irrita la piel ni las mucosas y no mancha los tejidos. Compatibilidad demostrada con los preservativos.
- ✔ **Grupo F8513. Geles higiene íntima:** limpiador específico para la higiene ginecológica diaria de la mujer en edad madura. Limpia suavemente sin resecar.

FOLLETOS INFORMATIVOS ELABORADOS
Se elaboró una guía educativa sobre menopausia en formato díptico, con una explicación en lenguaje coloquial de los síntomas con más relevancia en la encuesta inicial y un esquema problema-solución que aconsejaba medidas higiénicas y productos de parafarmacia (tabla 4).
Se publicó un resumen de esta guía en la revista municipal *Salutmania*, de la Concejalía de Sanidad del municipio de Vila-real.

DISCUSIÓN

DISCUSIÓN

En nuestro sistema de salud la Agencia Valenciana de Salud tiene programas específicos para la mujer mayor de 40 años en las que las usuarias son controladas de los diferentes factores de riesgo cardiovascular y osteoporosis[5]. Este tipo de programas viene siendo impartido por las matronas del centro de salud.

Coincidimos con otras publicaciones que, a pesar de ello, se siguen manifestando deficiencias en el conocimiento de síntomas menores de la menopausia que provocan preocupación, como se detecta en nuestra encuesta. Estos síntomas pueden pasar de menores a tener mucha repercusión en la vida diaria de las mujeres afectadas[6].
El uso de las plantas medicinales para el tratamiento de la menopausia está ampliamente documentado demostrando su utilidad tanto en los síntomas menores como en la prevención de enfermedades cardiovasculares[7-11].
Así mismo la seguridad de los fitoestrogenos los avalan como una terapia alternativa segura para las mujeres con menopausia[12,13].

CONCLUSIONES

CONCLUSIONES

Las acciones de educación sanitaria en una oficina de farmacia deben ser realizadas centrándose en las demandas del paciente.

Cualquier síntoma menor al que se le realice un estudio pormenorizado de las causas, manifestaciones y soluciones, puede mejorarse, tanto físicamente como psicológicamente, debido a que el paciente se siente atendido con la importancia suficiente para poder superar ó mejorar el problema.
La menopausia es, a veces, un problema mal entendido y evitado por las mujeres debido a que supone reconocer su envejecimiento.
Sólo aceptando los cambios del organismo e interesándose en cuidar las pequeñas o grandes molestias que éstos acarrean, se podrá incrementar el bienestar físico y psicológico y avanzar hacia otra etapa de la vida de forma optimista y con calidad. FC

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Colegio Oficial de Farmacéuticos de Zaragoza. Monografía sobre menopausia. Zaragoza: COF Zaragoza; 2005.

2. Centro Andaluz de Información de Medicamentos CADIME. Monografía de terapia hormonal sustitutiva. Sevilla: CADIME; 2002.

3. Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios. Fichas técnicas. www.agemed.es.

4. Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos. Base de datos del conocimiento sanitario Bot Plus (Monografías en CD-ROM). Madrid: CGCOF; 2009.

5. Consellería de Sanidad y Bienestar Social de la Generalitat Valenciana. Programa de salud de la mujer mayor de 40 años. Valencia: La Consellería; 2006.

6. Martín Benavent MA, Estrugo Chuliá F, Martinez Martinez MI. Mujer y climaterio. Una experiencia en el medio rural desde la óptica de la farmacia comunitaria. Pharm Care España 2003; 5: 13-21.

7. Carretero Accame ME. Las isoflavonas: utilidades y necesidad de control farmacéutico. Panorama actual del medicamento 2001; 25(244): 564-567.

8. Messina M. The safety and benefits of soybean isoflavones. A natural alternative to conventional hormone therapy?. Menopause 2007; 14(5): 958-970.

9. Cheng G, Wilczek B, Warner M, Gustafsson JA, Landgren BM. Menopause 2007; 14(3 Pt 1): 468-473.

10. Welty FK, Lee KS, Lew NS, Nasca M, Zhou JR. The association between soy nut consumption and decreased menopausal symptoms. J Womens Health (Larchmt) 2007; 16(3): 361-369.

11. Cancellieri F, De Leo V, Genazzani AD. Efficacy on menopausal neurovegetative symptoms and some plasma lipids blood levels of an herbal product containing isoflavones and other plant extracts. Maturitas 2007; 56(3): 249-256.

12. Powles TJ, Howell A, Evans DG. Red clover isoflavones are safe and well tolerated in women with a family history of breast cancer. Menopause Int 2008; 14(1): 6-12.

13. Booth NL, Piersen CE, Banuvar S. Clinical studies of red clover (Trifolium pratense) dietary supplements in menopause: a literature review. Menopause 2006; 13(2): 251-264.