

Preparación para la cita médica relacionada con la mediana edad



1. Encuentre un proveedor de cuidados que ofrezca cuidados para la menopausia.

- Comience por su proveedor de cuidados primarios.
- Cuando llame para agendar una cita, pregunte si su proveedor de cuidados se especializa en terapia hormonal de la menopausia (MHT por sus siglas en inglés) o en terapia de reemplazo hormonal (HRT, por sus siglas en inglés).

El propósito de esta pregunta es determinar si su proveedor de cuidados ofrece atención para la menopausia, independientemente de que a usted le interese usar hormonas o no.

Si el profesional no tiene experiencia:

- Solicite una recomendación para otro proveedor de cuidados que ofrezca cuidados para la menopausia.
- O vaya a <http://tinyurl.com/menopause-provider> para buscar uno en su área.

2. Prepárese para la cita.

- Marque los síntomas que haya notado en los últimos meses, incluso aquellos que van y vienen.** Si tiene algún síntoma que no aparece en la lista, anótelos también.
- Coloque una estrella al lado de los síntomas más irritantes.** Esto le ayudará a priorizar los síntomas que desea analizar durante la cita.

Síntomas normalmente comentados:

- | | |
|---|---|
| ☐ Sofocos o sudoración nocturna. | ☐ Problemas para dormir, fatiga |
| ☐ Ciclos menstruales más largos o cortos, flujo más abundante o más ligero, periodos menstruales intermitentes | ☐ Aumento de peso |
| ☐ Niebla cerebral, olvidos, problemas de concentración | ☐ Incontinencia urinaria, infecciones de las vías urinarias |
| ☐ Sequedad vaginal y dolor, pechos sensibles | ☐ Ansiedad, depresión, cambios de estado de ánimo, irritabilidad |
| ☐ Menor libido | ☐ Dolor de articulaciones |
| | ☐ Dolor de cabeza, migrañas |

Síntomas menos conocidos:

- | | |
|---|--|
| ☐ Menor capacidad de recuperación ante situaciones estresantes | ☐ Hinchazón, problemas digestivos |
| ☐ Ataques de pánico | ☐ Sensación de sequedad o ardor en la boca |
| ☐ Palpitaciones irregulares | ☐ Caries, enfermedad periodontal |
| ☐ Caída del cabello, uñas quebradizas, acné, sequedad/comezón en la piel | ☐ Hormigueo en los dedos de las manos y los pies, sensación de electricidad |
| ☐ Cambio en el olor del cuerpo | ☐ Zumbido en los oídos |

3. Qué decir durante la cita

A. Estoy bastante segura de que estoy en la perimenopausia (si aún tiene periodos menstruales) o la menopausia (si sus periodos menstruales se han detenido). Los síntomas que más me preocupan son:

- a)
- b)
- c)

B. Esto es lo que he hecho hasta ahora para controlar los síntomas: (Marque todo lo que haya probado y agregue notas para entregar más detalles.)

- ☐ Actividad física periódica
- ☐ Mejoramiento de la higiene del sueño
- ☐ Reducción o eliminación del consumo de alcohol
- ☐ Reducción o eliminación del consumo de cafeína
- ☐ Práctica de la atención consciente (como ejercicios de respiración o meditación)
- ☐ Beber más agua
- ☐ Llevar una mejor alimentación
- ☐ Uso de cremas y suplementos de venta directa
- ☐ Terapia
- ☐ Otro

C. Pregunte por opciones para controlar los síntomas.

- Si le interesa hablar sobre la terapia hormonal de la menopausia, pregunte: *Me interesaría probar la terapia hormonal de la menopausia. ¿Qué me recomendaría?*
- Si no le interesa la MHT, pregunte: No me interesa usar hormonas porque _____
_____ *¿Qué me recomendaría?*
- Si desea conversar en términos generales, pregunte: *¿Cuáles son mis opciones?*

D. Pida recomendaciones para reducir los riesgos sobre la salud debidos a la disminución de hormonas.

- Según mis antecedentes familiares y médicos, ¿qué más me recomendaría para mejorar mi salud en el futuro? (Ejemplos: colesterol, enfermedad cardíaca, osteoporosis.)
- Por ejemplo, tengo entendido que es más fácil prevenir la atrofia vaginal con estrógeno que revertirla. ¿Existen otros métodos que pueda usar para prevenir problemas en el futuro?

E. Qué tipos de pruebas o análisis debería realizarme?

F. ¿Cómo sabré que tengo que volver a ver a un médico?

4. Qué hacer si la cita no resulta como esperaba.

Son varios los motivos por los cuales una cita no podría ir como se esperaba. Si la conversación con el profesional no va por el camino esperado, hay cosas que puede decir para abogar por usted misma:

- Si usted fuera yo, ¿qué preguntas haría ahora?
- Gracias por su tiempo. Realmente me gustaría tener una segunda opinión sobre este tema. ¿Me puede derivar a alguien especializado en menopausia?

Si usted esperaba probar la terapia hormonal de la menopausia pero pareciera ser que su proveedor de cuidados se resiste:

- ¿Me podría decir por qué es reacio a usar la MHT de acuerdo con mis antecedentes familiares y médicos?
- ¿Me podría dar más detalles de por qué prefiere comenzar con otro medicamento en vez de la MHT?
- No tengo ningún problema en probar cambios en mi estilo de vida, como ejercicio, el sueño, la alimentación y la reducción del estrés. ¿Cree que debería probar eso antes de ver otras opciones?

También puede hacer una búsqueda en "The Menopause Society" para encontrar un proveedor de cuidados en su área: <http://tinyurl.com/menopause-provider>
