

# FIND YOUR FOUR

## RECURSO PARA UNA MENOPAUSIA SANA: LA MENOPAUSIA, EL VIH Y YO

La menopausia es la fase durante la cual el periodo desaparece debido a un cambio en el nivel de hormonas.<sup>1</sup>

Este recurso está destinado a ayudarle a acceder a información y asistencia al respecto para que pueda disponer de la atención que necesita y entender los cambios que se producen en su cuerpo.

### ¿Tiene más de 45 años?\*

\* La menopausia suele aparecer alrededor de los 45-55 años, pero se puede adelantar en el caso de las personas que conviven con el VIH.<sup>1,2</sup>

### ¿Su periodo se ha vuelto más irregular o ha cambiado de alguna manera? ¿Su periodo ha desaparecido del todo?<sup>3</sup>

### ¿Ha notado cambios en su vulva o vagina?<sup>3</sup>

### ¿Nota algunos de los cambios indicados abajo en su mente o su cuerpo?<sup>3,4</sup>



- ¿Le cuesta concentrarse o se le olvidan algunas cosas?
- ¿Nota más cansancio de lo habitual?
- ¿Se irrita con más facilidad?
- ¿Nota más estrés o ansiedad de lo habitual?
- ¿Han empeorado sus dolores de cabeza o migrañas?



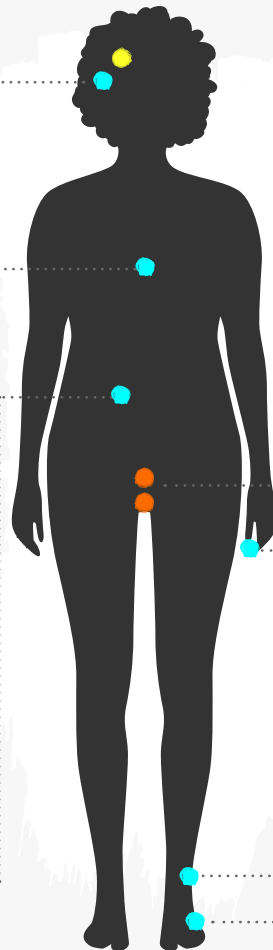
- ¿Nota calor o frío de repente con una sensación de mareo?



- ¿Ha notado si se le acelera el ritmo cardíaco o el corazón le late más fuerte?



- ¿Suda por la noche o se despierta con sudor?
- ¿Ha notado algún cambio en su patrón de sueño?



- ¿Nota sequedad, picor o dolor vaginal?
- ¿Disfruta menos del sexo que antes? ¿Nota dolor en sus relaciones sexuales? ¿Tiene menos deseo sexual últimamente?



- ¿Tiene que orinar con más frecuencia o le cuesta aguantar las ganas de orinar?
- ¿Nota molestias al orinar?
- ¿Tiene infecciones urinarias con más frecuencia de lo habitual?



- ¿Ha notado cambios en su piel, como sequedad o picor?



- ¿Le duelen las articulaciones o los músculos?



- ¿Ha cambiado la forma de su cuerpo?
- ¿Ha engordado?

# LA MENOPAUSIA ES UN PROCESO *gradual* QUE DURA MUCHOS AÑOS<sup>1,3,4</sup>

- Durante la perimenopausia, sus hormonas empiezan a cambiar y puede experimentar ciertos síntomas y cambios en su periodo.
- La menopausia comienza cuando deja de tener el periodo durante un año.
- Durante la postmenopausia, la última fase, hay un riesgo ligeramente superior de padecer determinadas afecciones que afectan a la salud de su corazón, sus huesos y su vejiga.

**HAY PERSONAS QUE PUEDEN AYUDARLE EN CADA MOMENTO DE ESTA FASE**



## HABLE CON SU EQUIPO DE PROFESIONALES SANITARIOS ESPECIALIZADOS EN VIH

Muchas personas que conviven con el VIH no piden información sobre la menopausia; no obstante, siempre hay maneras de sentirse mejor y llevar la vida sana y feliz que merece. Esto puede incluir cambios en su estilo de vida, consejos sencillos que ayuden a aliviar los síntomas, apoyo emocional y tratamientos hormonales. **Para obtener más información y asistencia, hable con su equipo de profesionales sanitarios especializados en VIH.**



## HABLE CON PERSONAS QUE ESTÉN EN SU MISMA SITUACIÓN

Contactar con personas que convivan con el VIH y hayan pasado la menopausia puede servirle de ayuda. Pida a su equipo de profesionales sanitarios especializados en VIH información sobre el «apoyo mutuo» o visite [www.hivfindyourfour.co.uk](http://www.hivfindyourfour.co.uk) para obtener más recursos y asistencia.



## LA MENOPAUSIA EN EL COLECTIVO QUEER

Las mujeres cisgénero, los hombres transexuales y las personas de género no binario e intersexuales tienen la menopausia. Para obtener asistencia e información sobre la menopausia en el colectivo queer, visite [www.queermenopause.com](http://www.queermenopause.com)

## SUS *derechos* Y *vías* PARA ACCEDER A ASISTENCIA ESPECIALIZADA EN VIH

Visite [www.hivfindyourfour.co.uk](http://www.hivfindyourfour.co.uk) para encontrar más formas de vivir bien cuando se tiene VIH. El sitio web incluye:

**Derechos a la asistencia especializada en VIH:** En esta guía sencilla puede obtener información sobre sus derechos a la asistencia que ofrece el NHS, y además puede hablar con su equipo de atención sanitaria sobre lo que le importa.

**Vías para acceder a asistencia especializada en VIH:** En esta guía sencilla puede obtener información sobre los diferentes tipos de asistencia que ofrece el NHS para poder hablar con su equipo de atención sanitaria sobre los servicios y el apoyo que necesita.

1. NHS. Conditions: Menopause. Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/menopause/> Last accessed: November 2022.  
2. King EM et al. Menopausal hormone therapy for women living with HIV. The Lancet HIV. 2021;8(9):E591-E59.  
3. NHS. Symptoms: Menopause. Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/menopause/symptoms/> Last accessed: November 2022.  
4. NHS Inform Scotland. After the menopause. Available at: <https://www.nhsinform.scot/healthy-living/womens-health/after-the-menopause/> Last accessed: November 2022.

