

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.¹

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.^{1,2}

¿Su periodo se ha vuelto más irregular o ha cambiado de alguna manera? ¿Su periodo ha desaparecido del todo?³

¿Ha notado cambios en su vulva o vagina?³

¿Nota algunos de los cambios indicados abajo en su mente o su cuerpo?^{3,4}



- ¿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?



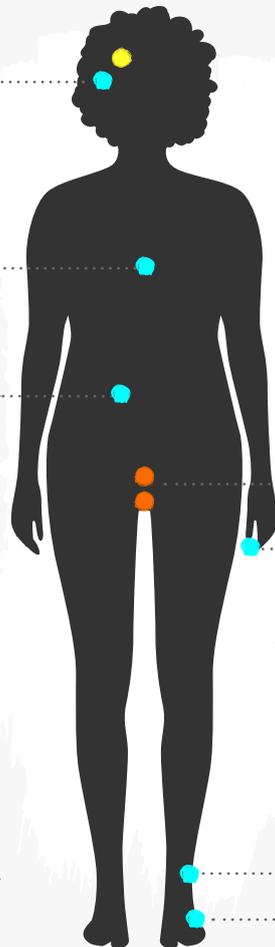
- ¿Nota calor o frío de repente con una sensación de mareo?



- ¿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^{1,3,4}

- 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 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

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

Visite 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.

