



**CURSO VIRTUAL DE ACTUALIZACIÓN
EN MENOPAUSIA Y CLIMATERIO**
"Desde la teoría... a la práctica clínica"

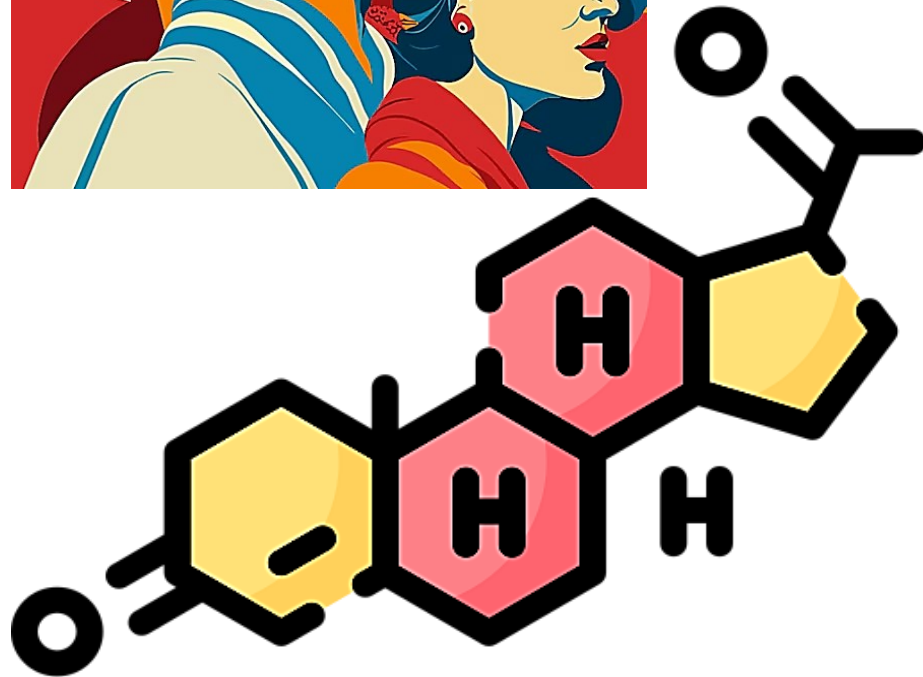
Climaterio y Longevidad

¿Cómo hacer una buena consulta?



**Universidad
de Cartagena**
Fundada en 1827

Álvaro Monterrosa-Castro
Grupo de Investigación Salud de la Mujer
Universidad de Cartagena. Colombia



CONFLICTOS DE INTERES

- El autor de la presentación es explorador de la endocrinología ginecológica en toda su dimensión.
- Tiene publicaciones sobre diferentes moléculas disponibles y sobre hormonoterapia en general.
- No ha tenido ni tiene compromisos con la Industria farmacéutica que le limiten su libre pensamiento y actuación, aunque ha sido patrocinado por Abbott, Bayer, Chalver, Gédeon- Ritcher, Astellas pharma, etc.
- La siguiente presentación tiene un objetivo académicos y ha sido preparada especialmente para la Asociación Colombiana de Menopausia y está basada en la evidencia disponible - 2026

Climaterio y longevidad. ¿Cómo hacer una buena consulta?

A la memoria de la señora Cecilia Quintero, de aproximadamente 70 años, quien cayó vencida y falleció en la ventanilla de un dispensario farmacéutico el 24 de febrero del 2026 sin recibir nada de lo que vamos a exponer



Climaterio y longevidad. ¿Cómo hacer una buena consulta?

2021-2030

**Década
del envejecimiento
saludable**

1. Cambiar la forma en que pensamos
2. Asegurar que las comunidades
3. Ofrecer atención integrada
4. Brindar acceso a la atención a largo plazo

LAS 4 ÁREAS DE ACCIÓN DE LA DÉCADA



1. Cambiar la forma en que pensamos, sentimos y actuamos hacia la edad y el envejecimiento.



2. Asegurar que las comunidades fomenten las capacidades de las personas mayores.



3. Ofrecer atención integrada centrada en la persona y servicios de salud primaria que respondan a las personas mayores.



4. Brindar acceso a la atención a largo plazo para las personas mayores que la necesitan.

Climaterio y longevidad. ¿Cómo hacer una buena consulta?



Hay dos formas de envejecer

- **La primera: exitosa o saludable:**
Mantiene la capacidad funcional que permite bienestar en la vejez, preserva las funciones cognitivas, físicas y conserva las actividades sociales
- **La segunda: sin éxito o con morbilidad:**
Desarrolla una o más enfermedades relacionadas con la edad, como por ejemplo enfermedades cardiovasculares, osteomusculares, metabólicas y trastornos cognitivos, como la demencia



Climaterio y longevidad. ¿Cómo hacer una buena consulta?



Etimológicamente “Envejecimiento” significa acción o resultado de ponerse viejo

Envejecimiento y Longevidad usados indistintamente

- **Longevidad significa cualidad de vivir por mucho Tiempo con bienestar, productividad y felicidad**
 - **Longevidad se enmarca en el concepto de envejecimiento saludable o exitoso**
 - **La longevidad debe ser entendida como una oportunidad y un desafío a la vez, que debe articular los sistemas de salud, laboral, pensional**



Climaterio y Longevidad. ¿Cómo hacer una buena consulta?



Población Colombiana

> 60 años

1985: 2,2 millones (7%)

2015: 5,2 millones (10%)

2050: 14 millones (23%)

> 80 años

1985: 185.000

2050: 3.100.000

La esperanza de vida o expectativa de vida es la media de la cantidad de años que vive una determinada población absoluta o total en un cierto período

Colombia en el 2023

Poblacional: 77,73 años

Hombres: 77,73 años

Mujeres: 80,45 años

Climaterio y Longevidad. ¿Cómo hacer una buena consulta?



Fomentar el Concepto de Mujer Mayor Saludable

- Acciones desde atención primaria
- Autonomía en la vida diaria
- Supervivencia con calidad de vida
- Concepto de bienestar
- Conserve la participación Social
- Preservación de las condiciones Funcionales
- Prevención del Deterioro Cognitivo

La etapa vital del Climaterio es instante oportuno para intervención

*Fuchs J, Scheidt-Nave C, Hinrichs T, Mergenthaler A, Stein J, RiedelHeller SG, et al.
Indicators for healthy ageing-a debate. Int J Environ Res Public Health. 2013;10:6630-6644.*

Climaterio y Longevidad. ¿Cómo hacer una buena consulta?

La Mujer Adulta

- Anatomofisiología del envejecimiento
- Considerar las morbilidades (Prevenibles)
- La posibilidad y el impacto de la polifarmacia
- Considerar diversos síndromes por ejemplo Fragilidad

La fragilidad es un estado asociado al envejecimiento

- Disminución de la reserva fisiológica
- Aumento del riesgo de incapacidad
- Pérdida de la resistencia
- Menor capacidad de resiliencia
- Mayor vulnerabilidad a eventos adversos
- Mayor propensión a morbilidad
- Mayor mortalidad a temprana edad



40657 mujeres
(65-79 años)

Frágiles: 16%

Mayor riesgo

Muerte, HR: 1,7 [IC95%: 1,4 - 1,9]

Discapacidad, HR: 3,2 [IC95%: 2,4 - 4,0]

Hospitalización, HR: 1,9 [IC95%: 1,7 - 2,2]

Fractura de cadera. HR: 1,6 [IC95%: 1,1 - 2,2]

CRITERIO DE SÍNDROME DE FRAGILIDAD (FRIED)

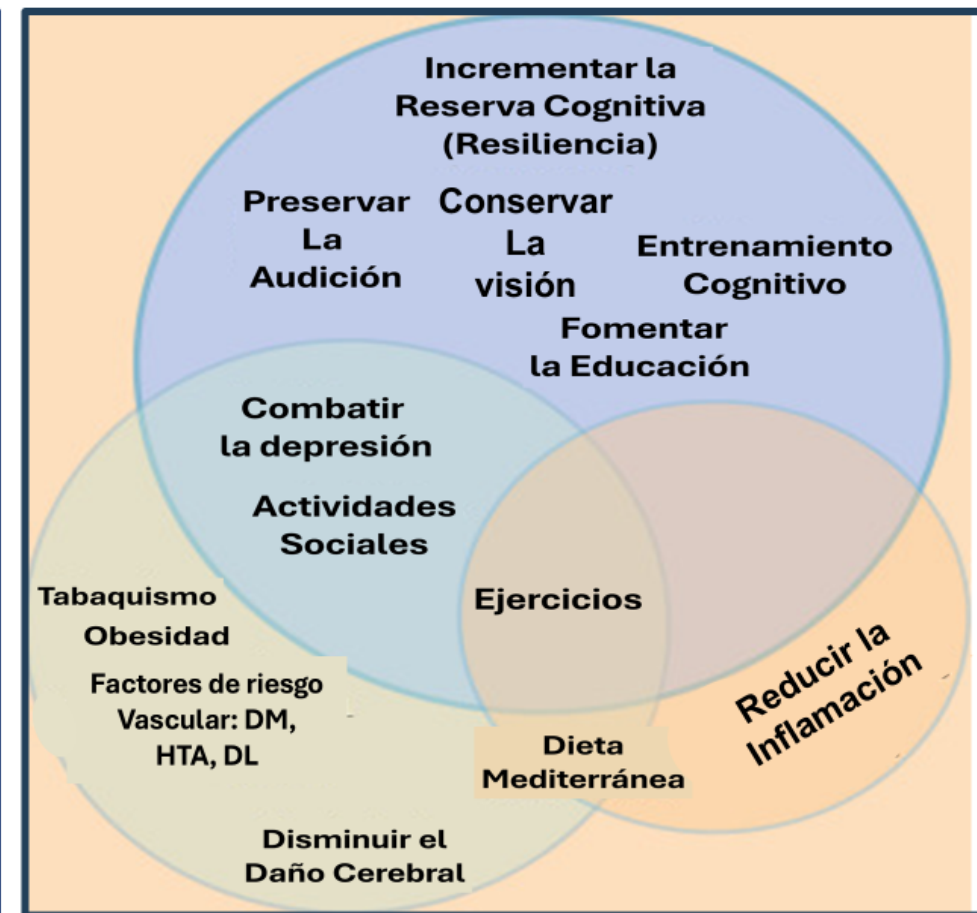
Diagnóstico con tres o mas criterios

1. Pérdida de peso involuntaria (4.5 Kg/año)
2. Sentimiento de agotamiento general.
3. Debilidad (medida por fuerza de prehensión)
4. Velocidad lenta al caminar
5. Bajo nivel de actividad física (<400 calorías/semana)

Woods N, et al.
J Am Geriatr Soc
2005;53:1321-1330

Climaterio y Longevidad. ¿Cómo hacer una buena consulta?

Longevidad humana: influencias biológicas, psicológicas y ambientales



Climaterio y Longevidad. ¿Cómo hacer una buena consulta?



Menopause Rating Scale (MRS)

Evaluación de los Síntomas del Climaterio o los síntomas menopaúsicos

Síntomas:

ninguno poco moderado severo Muy
severo
|-----|-----|-----|-----|
Puntuación = 0 1 2 3 4

- | | | | | | | |
|-----|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. | Sofocos, sudoración, bochornos..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 2. | Molestias del corazón (cambios inusuales en el latido del corazón, saltos en el latido, que se dilate su latido, opresión) | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 3. | Problemas de sueño (dificultad en conciliar el sueño en dormir toda la noche y despertarse temprano) | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 4. | Estado de animo depresivo (sentirse decaída, triste, a punto de las lágrimas falta de ganas, cambios de humor)..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5. | Irritabilidad (sentirse nerviosa, tensa agresiva) | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 6. | Ansiedad (impaciencia, pánico) | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 7. | Agotamiento físico y mental (descenso general en su desempeño, deterioro de la memoria, falta de concentración, falta de memoria) | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 8. | Problemas sexuales (cambios en el deseo sexual en la actividad y satisfacción) | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 9. | Problemas de vejiga (dificultad a orinar, incontinencia, deseo excesivo de orinar)..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 10. | Resequedad vaginal (sensación de resequedad, ardor y problemas durante la relación sexual) | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 11. | Problemas musculares y en las articulaciones, (dolores reumatoides y en las articulaciones)..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

Climaterio y Longevidad. ¿Cómo hacer una buena consulta?



La calidad de vida de las mujeres en edad media varía
según el estado menopáusico

Álvaro Monterrosa Castro¹, Ángel Paternina Caidedo², Ivette Romero Pérez³

Iatreia Vol. 24 (2): 136-145. junio – agosto 2011

Síntomas menopáusicos severos y muy severos

Síntomas menopáusicos	Transición a la menopausia	Posmenopausia
Oleadas de calor	4,3	11,9
Molestias cardíacas	1,1	3,6
Trastornos del sueño	6,3	9,7
Estado de ánimo depresivo	2,7	4,8
Irritabilidad	2,0	2,8
Ansiedad	2,5	2,6
Cansancio físico y mental	6,7	8,5
Problemas sexuales	0,7	1,7
Problemas de vejiga	3,6	44,6
Sequedad vaginal	7,0	5,4
Molestias músculo-articulares	19,1	35,9

Presencia de síntomas menopáusicos

Síntomas menopáusicos	Transición a la menopausia	Posmenopausia
Oleadas de calor	52,2	83,2
Molestias cardíacas	19,5	45,0
Trastornos del sueño	36,5	54,9
Estado de ánimo depresivo	41,0	45,0
Irritabilidad	51,3	65,8
Ansiedad	34,9	44,7
Cansancio físico y mental	58,9	74,4
Problemas sexuales	26,2	56,1
Problemas de vejiga	31,3	62,6
Sequedad vaginal	26,4	56,9
Molestias músculo-articulares	57,1	83,0

Deterioro de los dominios y de la calidad de vida

	Transición a la menopausia	Posmenopausia
Somática	3,0 ± 2,5	5,4 ± 2,6
Psicológica	3,1 ± 2,6	3,8 ± 2,5
Urogenital	1,3 ± 2,0	3,7 ± 3,0
Puntaje global	7,5 ± 5,2	12,8 ± 5,4

n = 1215
Datos
Porcentuales
Comparaciones
p<0.001

Climaterio y Longevidad. ¿Cómo hacer una buena consulta?

ARTÍCULO ORIGINAL ORIGINAL PAPER

1. Grupo de Investigación Salud de la Mujer, Facultad de Medicina, Universidad de Cartagena, Colombia
a Estudiante de Medicina
b Médico Ginecólogo, Profesor

Financiación: Estudio financiado por la vicerrectoría de investigaciones de la Universidad de Cartagena, Colombia. Resolución N° 00961 del 2017, trámite para la obtención de recursos financieros en apoyo y sostenibilidad de Grupos de Investigación avalados por la Universidad de Cartagena. Acta de compromiso N° 127/2017

Evaluación de la calidad de vida en climatéricas con la Escala Cervantes. Influencia de la etnia Assessment of quality of life of climacteric women using the Cervantes scale. Influence of ethnicity

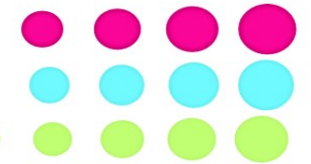
María Fernanda Mercado-Lara^{1,a}, Álvaro Monterrosa-Castro^{1,b},
Leidy Carolina Duran-Méndez^{1,a}

RESUMEN

Introducción. La calidad de vida y la severidad de los síntomas de la menopausia

Mujeres de 40 a 59 años
Residentes en poblaciones Caribe y Pacífico colombiano
Valoración puerta a puerta por encuestadoras
1 894 mujeres: 34,1% afrodescendientes y 65,9% hispánicas
Edad: 48,7±5,7 y 48,2±5,8, respectivamente.
Hispánicas tuvieron mayor deterioro psíquico, sexual, de relación de pareja y envejecimiento; en cambio presentaron menos síntomas vasomotores que las afrodescendientes (p<0,05)
Puntaje de Escala Cervantes: (p<0,001)
Afrodescendientes: 39,2 ± 22,6
Hispánicas: 43,7 ± 25,0

Pertenecer a la etnia Hispánica con respecto a la etnia Afrodescendientes se asoció con mayor probabilidad de afectación severa en:
Menopausia/salud...OR: 1,40 [1,05-1,85]
Sexualidad..... OR: 1,46 [1,19-1,80]
Relación de pareja. OR: 1,36 [1,10-1,69]
Deterioro QoL..... OR: 1,43 [1,18-1,73]



Climaterio y Longevidad. ¿Cómo hacer una buena consulta?

Disfunción sexual en mujeres climatéricas afrodescendientes del Caribe Colombiano (*)

Iatreia. 2014;27(1):31-41

Álvaro Monterrosa-Castro¹, Jhonmer Márquez-Vega², Cindy Arteta-Acosta²

- ❖ 461 mujeres Afrodescendientes
- ❖ 305 de ellas (66,2%) con actividad sexual
- 70,8% premenopáusicas y 29,2%, posmenopáusicas
- Los puntajes promedio de los dominios fueron:
 - Deseo sexual: $4,1 \pm 1,1$
 - Excitación sexual: $4,4 \pm 1,0$
 - Lubricación genital: $4,9 \pm 1,0$
 - Orgasmo: $4,7 \pm 1,0$
 - Satisfacción sexual: $5,3 \pm 1,0$
 - Dolor coital: $4,3 \pm 1,5$
- Prevalencia de disfunción sexual: 38,4%
- Una de cada tres premenopáusicas
- La mitad de las posmenopáusicas
- Hábito de fumar OR: 3,3 [1,0 - 10,6]
- Hipertensión arterial OR: 2,2 [1,1 - 4,4]



Climaterio y longevidad. ¿Cómo hacer una buena consulta?

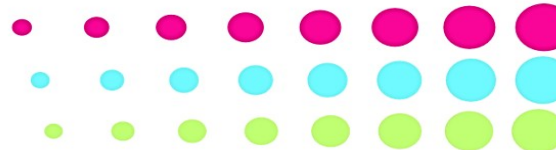
Evaluación del síndrome genitourinario de la menopausia con el *Vulvovaginal Symptoms Questionnaire* en afrodescendientes del Caribe colombiano

Álvaro Monterrosa-Castro,¹ Velia Redondo-Mendoza,² Angélica Monterrosa-Blanco³
Ginecol Obstet Mex. 2021;89(2):115-128

Estudio transversal efectuado en 2019
369 afrodescendientes del Caribe colombiano
Edad: 49,1 ± 5,8 años
Vulvovaginal Symptoms Questionnaire
369 Mujeres
51,7%: Transición a la menopausia
48,3%: Posmenopausia
86,2%: Actividad sexual
Síndrome Genitourinario de la menopausia
Todas: 23,3% - Posmenopáusicas: 31,7%

SINTOMAS UROGENITALES (%)	
Irritación vulvar	16.5
Prurito genital	12.7
Sequedad vaginal	8.7
Dolor genital	6.0
Olor genital	4.9
Ardor vaginal	4.6
Secreción genital	4.1

Comparación Literatura (%)	
Mestizas (Colombia)	51.0
Blancas (USA)	51.1
Afroamericanas (USA)	10,9



los síntomas vulvovaginales deterioran el bienestar emocional, la autoimagen corporal y la sexualidad. Los síntomas vulvovaginales y urinarios severos se relacionan con peores puntajes del bienestar emocional, el funcionamiento sexual, el autoconcepto y la autoimagen, en comparación con mujeres sin síntomas severos.

Climaterio y Longevidad. ¿Cómo hacer una buena consulta?



Dear Dr. ALVARO MONTERROSA-CASTRO,
this is to inform you that the following abstract:
#11857 ETHNICITY/RACE AND CLINICAL
CONSIDERATIONS OF SARCOPENIA IN COLOMBIAN
POSTMENOPAUSIC WOMEN



700 Mujeres (60-74 años)
sospecha clínica de sarcopenia:
Escala SARC-F más la medición de la
Pantorrilla
SARC-F>4+CaIF<31
SARC-F>4+CaIF<33.
Probable sarcopenia: agregando fuerza
muscular (<20kg de fuerza de agarre en la
mano dominante

Edad 67.0±4.8 años
Afrodescendientes 400 (57.2%)
Mestizas 300 (42.8%)
Circunferencia de pantorrilla < 31 cm: 19.4%
Circunferencia de pantorrilla < 33 cm: 37.2%
Fuerza muscular reducida: 68.1%

Sospecha clínica de sarcopenia

SARC-F>4+CaIF<31: 10.4%

SARC-F>4+CaIF<33: 20.7%

Probable sarcopenia

SARC-F>4+CaIF<31+fuerza muscular<20: 8.4%

SARC-F>4+CaIF<33+fuerza muscular<20: 16.0%

Las mestizas tuvieron mayor

Frecuencia de sospecha clínica de sarcopenia que las afrodescendientes

SARC-F>4+CaIF<31: 8.7% vs 1.7%

SARC-F>4+CaIF<33: 16.0% vs 4.7%

Las mestizas tuvieron mayor frecuencia de probable sarcopenia que las afrodescendientes

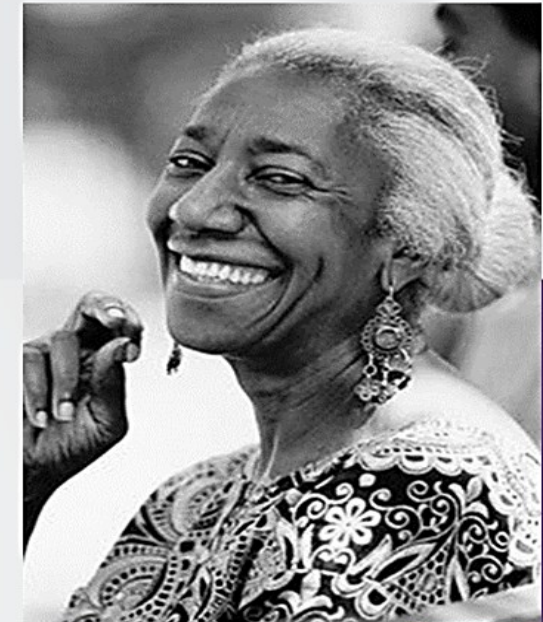
SARC-F>4+CaIF<31+F/Muscular<20: 7.1% vs 1.2%

SARC-F>4+CaIF<33+F/Muscular<20: 12.8% vs 3.1%

Etnia Afrodescendiente con respecto a mestiza

Regresión logística no ajustada

Sospecha Clínica	OR: 0.12 [0.006-0.221]	OR: 0.15[0.090-0.230]
Probable sarcopenia	OR: 0.11[0.050-0.230]	OR: 0.13[0.083-0.224]



En un grupo de mujeres climatéricas colombianas, ser afrodescendiente se asoció 85% menor posibilidad de sospecha clínica de sarcopenia o de probable sarcopenia

Climaterio y Longevidad. ¿Cómo hacer una buena consulta?

Las 5 W de la Terapia hormonal de la Menopausia

1. Who [A quién]
2. What [Qué indicar]
3. When [Cuando Comenzar]
4. Why [Por qué tratar]
5. Where [Dónde se puede acceder]

Iniciativa de la International Menopause Society
Documento en blanco en varios idiomas. 2024
[Spanish-White-Paper-2024-Final-30-Sept-2024.pdf](#)

Indicaciones*

4

- Síntomas vasomotores de moderados a graves.
- Prevención de la osteoporosis en mujeres posmenopáusicas.
- Tratamiento del hipoestrogenismo causado por hipogonadismo, ooforectomía bilateral o insuficiencia ovárica primaria.
- Tratamiento de los síntomas vulvovaginales de moderados a graves.

*Aprobación por la FDA



Climaterio y Longevidad. ¿Cómo hacer una buena consulta?

Hacia la longevidad

**Enfoques de atención integral
biológico, psicológicos y
socioambientales**

**La salud del corazón es la salud del
cerebro. Evaluar y tratar la
hipertensión arterial (<120/80)
la dislipidemia y la diabetes**

**Entrenar el cuerpo y estimular
permanentemente el cerebro
Leer – Estudiar - Aprender
Mantener un régimen de ejercicio**

Prevención de caídas y fracturas

**Explorar el sueño, el estado anímico, las
condiciones cognitivas, el riesgos al
cáncer, la sobrevida al cáncer,
la salud sexual y el bienestar en general**

**Evitar el aumento
de peso -
Conservar un IMC
saludable -
Dieta equilibrada
(Mediterránea)**

**Aumentar la
reserva cognitiva
Ofrecerse como
voluntaria -
Emprender
nuevos retos**

**No fumar -
Evitar el excesivo
consumo de
alcohol**



**Mantenerse conectada,
compromisos sociales y
aumentar redes de apoyo**

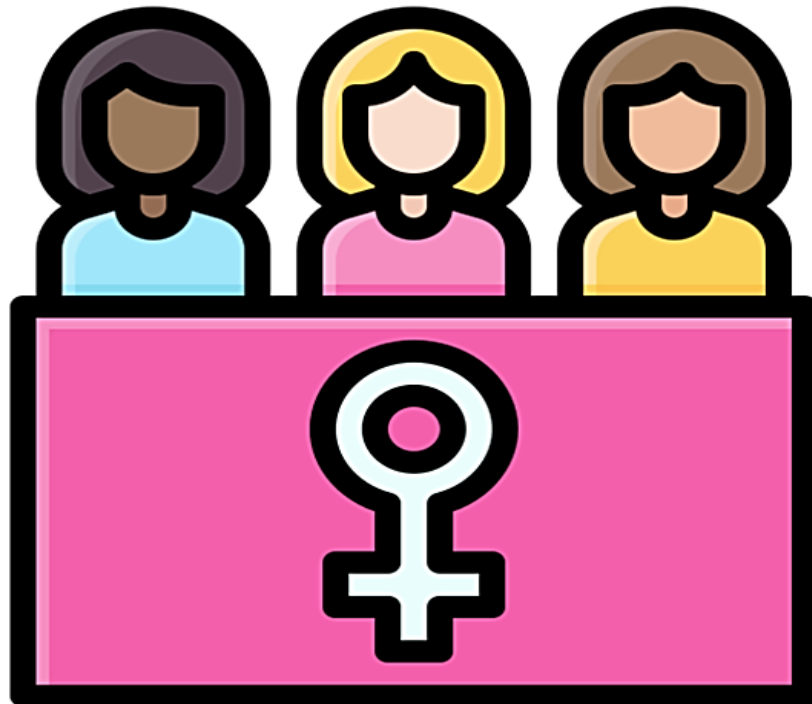
Climaterio y Longevidad. ¿Cómo hacer una buena consulta?



Enfocando el hipoestrogenismo



Evaluación integral y multidisciplinaria

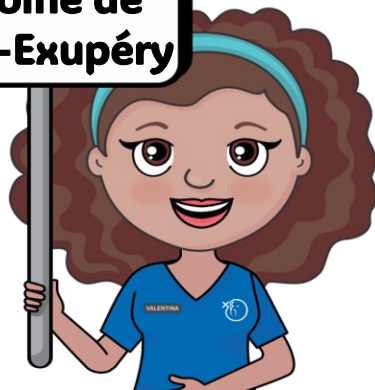


- ✓ Personalización - Individualización.
- ✓ Explorar sobre ciclo menstrual y establecimiento de la menopausia.
- ✓ Buscar otras manifestaciones de hipoestrogenismo.
 - ✓ Buscar situaciones clínicas – quirúrgicas - socioambientales favorecedoras del hipoestrogenismo síntomas de la menopausia y deterioro orgánico.
- ✓ Tratar los síntomas de la menopausia con lleva:
 - Mejoría en la calidad de vida y el bienestar.
 - Favorecen la conservación de la salud.
 - Favorecen el envejecimiento saludable.

[Longevidad]
- ✓ El manejo de los síntomas de menopausia y articular con los estilos de vida saludable.

"No se trata
solo de
prever
el futuro..."

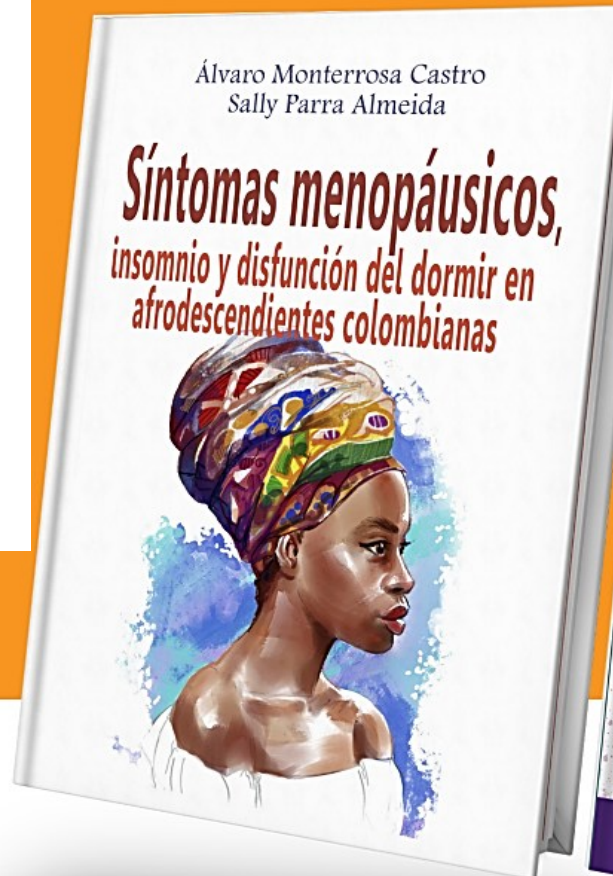
...sino de
hacerlo
posible"
Antoine de
Saint-Exupéry



SCAN ME



GRUPO DE INVESTIGACIÓN
SALUD DE LA MUJER



www.grupodeinvestigacionsaluddelamujer.com.co

www.grupodeinvestigacionsaluddelamujer.com



Universidad
de Cartagena
Fundada en 1827



Asomenopausia
Asociación Colombiana de Menopausia