



Complementary and Alternative Medicine (CAM) for Menopausal Symptoms

What is menopause?

Menopause marks the end of a woman's menstrual periods. Production of the hormones *estrogen* and *progesterone* fluctuates in the years leading up to menopause, then declines. Symptoms may include hot flashes and night sweats, disturbed sleep, vaginal dryness or itching, bladder problems, and mood changes.

Women have a number of options for treating menopausal symptoms, including estrogen—currently the most effective treatment for many symptoms—non-estrogen prescription drugs, and *complementary and alternative medicine* (CAM).

What is CAM?

CAM refers to practices and products that are not usually considered to be part of mainstream medicine. CAM includes

herbs and other plant-based treatments (botanicals), non-botanical supplements, and mind-body therapies.

What about CAM treatments for menopausal symptoms?

Many CAM treatments are available (see table). Some women find them helpful but most CAM treatments have not been proven to be more effective than placebo in scientific studies. (A placebo is an inactive treatment designed to resemble the treatment being studied.)

CAM treatments may have serious side effects, even when they're labeled "natural." Dietary supplements are not regulated by the U.S. Food and Drug Administration and might contain more or less of the active ingredients than are listed on the label. CAM treatments can interfere with other medicines. Talk with

your health care provider before you try CAM treatments or if you're already using CAM.

In general, less is known about CAM than about conventional medicine. Researchers continue to study the safety and effectiveness of CAM treatments for menopausal symptoms.

Resources

Find-an-Endocrinologist: www.hormone.org or call 1-800-HORMONE (1-800-467-6663)

The Hormone Foundation's web site about menopause: www.hormone.org/Menopause/menopause.cfm

National Center for Complementary and Alternative Medicine (NCCAM), National Institutes of Health: <http://nccam.nih.gov/health>

Complementary and Alternative Treatments

Treatment	What the Science Says	Cautions and Side Effects
BOTANICAL TREATMENTS		
Black cohosh	Not proven to relieve menopausal symptoms more than placebo	<ul style="list-style-type: none"> Not for women with liver disease Can cause headaches and stomach upset
Dong quai	Does not reduce hot flashes more than placebo	<ul style="list-style-type: none"> Not for women who take warfarin, a blood thinner May include other untested herbs
Evening primrose	<ul style="list-style-type: none"> No effect on menopausal symptoms May help breast tenderness 	Can cause headaches and stomach upset
Ginseng	<ul style="list-style-type: none"> May help improve sleep, mood, and sense of well-being Not proven to relieve hot flashes or improve memory or concentration 	Can cause headaches and stomach upset
Kava	<ul style="list-style-type: none"> May help relieve anxiety Not shown to help other menopausal symptoms 	Possible link between kava and liver damage
Phyto-estrogens*	Soy supplements and red clover not proven to relieve hot flashes more than placebo	May not be for women with conditions affected by hormones (such as breast, ovarian, or uterine cancer)
Valerian	May help insomnia, but effects not proven	Can cause headaches, dizziness, stomach upset, and fatigue the morning after use

Treatment	What the Science Says	Cautions and Side Effects
NON-BOTANICAL SUPPLEMENTS		
Melatonin	Can help older people fall asleep and may help others overcome insomnia	May be safe when used short-term at recommended doses
Vitamin E	Not proven to relieve hot flashes	May interact with other medications
MIND-BODY THERAPIES		
Acupuncture	May help some women with insomnia, mood swings, or hot flashes	
Homeopathy**	Not proven to help symptoms more than placebo	
Magnet therapy	Not shown to relieve pain or hot flashes	Can interfere with medical devices such as pacemakers
Paced breathing	May provide relief of hot flashes when done for 20 minutes three times a day	
Relaxation therapies†	May relieve stress, insomnia, and fatigue	Massage may not be safe for women with certain health conditions, such as advanced osteoporosis
Reflexology‡	Not shown to relieve hot flashes	

* Estrogen-like substances in cereal, soy, vegetables, and herbs

** Highly diluted natural substances intended to stimulate the body to heal itself

† Including massage, meditation, and yoga

‡ Pressure or massage applied to the feet

EDITORS:

Kathryn Martin, MD
JoAnn Pinkerton, MD
Richard Santen, MD
October 2009

For more information on how to find an endocrinologist, download free publications, translate this fact sheet into other languages, or make a contribution to The Hormone Foundation, visit www.hormone.org or call 1-800-HORMONE (1-800-467-6663). The Hormone Foundation, the public education affiliate of The Endocrine Society (www.endo-society.org), serves as a resource for the public by promoting the prevention, treatment, and cure of hormone-related conditions. This page may be reproduced non-commercially by health care professionals and health educators to share with patients and students.

© The Hormone Foundation 2009



Medicina complementaria y alternativa (CAM) para síntomas de la menopausia

¿Qué es la menopausia?

La *menopausia* marca el fin de la menstruación de la mujer. La producción de las hormonas *estrógeno* y *progesterona* fluctúa en los años previos a la menopausia y luego disminuye. Los síntomas pueden incluir sofocos y excesiva transpiración nocturna, problemas para dormir, sequedad o comezón vaginal, problemas de la vejiga y cambios de humor.

Las mujeres tienen varias opciones para tratar los síntomas de la menopausia, entre ellos *estrógeno* –actualmente el tratamiento más eficaz para muchos síntomas–, medicamentos recetados que no contienen *estrógeno* y la *medicina complementaria y alternativa* (CAM por sus siglas en inglés).

¿Qué es CAM?

CAM son todas las prácticas y productos que usualmente no se consideran parte de la medicina moderna. CAM incluye hierbas y

otros tratamientos con plantas (botánicos), suplementos no botánicos y terapias para la mente y el cuerpo.

¿Qué hay de los tratamientos de CAM para síntomas de la menopausia?

Hay muchos tratamientos de CAM disponibles (ver recuadro). Algunas mujeres los consideran útiles, pero según estudios científicos, los tratamientos, en su mayoría, no son más eficaces que un placebo. (Un placebo es un tratamiento inactivo diseñado para parecerse al tratamiento que se está estudiando.)

Los tratamientos de CAM pueden tener serios efectos secundarios, incluso si la etiqueta dice que son “naturales.” Los suplementos nutricionales no están reglamentados por la Dirección de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (U.S. Food and Drug Administration), y pueden contener menos

o más de los ingredientes activos que menciona la etiqueta. Los tratamientos de CAM pueden interferir con otras medicinas. Hable con su proveedor de salud antes de recurrir a CAM o si ya está usando CAM.

En general, se sabe menos de CAM que de la medicina convencional. Los investigadores continúan estudiando la seguridad y eficacia de los tratamientos de CAM para los síntomas de la menopausia.

Recursos

Encuentre a un endocrinólogo:
www.hormone.org o llame al 1-800-467-6663
 El sitio de Internet de la Fundación de Hormonas sobre la menopausia:
www.hormone.org/Menopause/menopause.cfm
 Centro Nacional para Medicina Complementaria y Alternativa (NCCAM), del Instituto Nacional de Salud:
<http://nccam.nih.gov/health>

Tratamientos de complementaria y alternativa

Tratamiento	Lo que dice la ciencia	Precauciones y efectos secundarios	Tratamiento	Lo que dice la ciencia	Precauciones y efectos secundarios
TRATAMIENTOS BOTÁNICOS			SUPLEMENTOS NO BOTÁNICOS		
Cimicífuga racemosa (cohosh negro)	No hay pruebas de que alivie los síntomas de la menopausia más que un placebo	<ul style="list-style-type: none"> • Contraindicado para mujeres con enfermedades del hígado • Puede causar dolor de cabeza y estómago 	Melatonina	Puede ayudar a las personas mayores a conciliar el sueño y puede ayudar a otros a eliminar el insomnio	Su uso puede ser seguro en la dosis recomendada y por corto plazo
Angélica china (dong quai)	No reduce los sofocos mejor que un placebo	<ul style="list-style-type: none"> • Contraindicado para mujeres que toman warfarina, un anticoagulante • Puede incluir otras hierbas que no han sido estudiadas 	Vitamina E	No hay pruebas de que alivie los sofocos	Puede interaccionar negativamente con otros medicamentos
Onagra (evening primrose)	<ul style="list-style-type: none"> • No reduce los síntomas de la menopausia • Puede reducir el dolor de senos 	Puede causar dolor de cabeza y estómago	TERAPIAS PARA EL CUERPO Y LA MENTE		
Ginseng	<ul style="list-style-type: none"> • Puede ayudar a dormir mejor, estabilizar el humor y aumentar la sensación de bienestar • No hay pruebas de que alivie los sofocos ni mejore la memoria o la concentración 	Puede causar dolor de cabeza y estómago	Acupuntura	Puede ayudar a algunas mujeres a eliminar el insomnio, estabilizar el humor y aliviar los sofocos	
Cava	<ul style="list-style-type: none"> • Puede ayudar a reducir la ansiedad • No hay pruebas de que alivie otros síntomas de la menopausia 	Posible vínculo entre cava y daño al hígado	Homeopatía **	No hay pruebas de que alivie los síntomas más que un placebo	
Fito-estrógenos *	No hay pruebas de que los suplementos de soja y trébol rojo alivien los sofocos mejor que un placebo	No se recomienda para mujeres con enfermedades sensibles a hormonas (como el cáncer del seno, los ovarios y el útero)	Magneto-terapia	No hay pruebas de que alivie el dolor ni los sofocos	Puede interferir con dispositivos médicos como marcapasos
Valeriana	Puede ayudar a aliviar el insomnio, pero sin pruebas contundentes	Puede causar dolor de cabeza, mareo, dolor de estómago y fatiga la mañana posterior a su uso	Respiración controlada	Puede aliviar los sofocos si se hace tres veces al día por 20 minutos	
			Técnicas de relajamiento †	Pueden aliviar el estrés, insomnio y fatiga	El masaje puede ser riesgoso para mujeres con ciertas enfermedades como la osteoporosis avanzada
			Reflexología ‡	No hay pruebas de que alivie los sofocos	

* Sustancias similares al estrógeno en cereales, soja, verduras y hierbas
 ** Sustancias naturales altamente diluidas con la intención de estimular al cuerpo a que se cure a sí mismo
 † Incluyen masaje, meditación y yoga
 ‡ Se aplica presión en los pies o se masajean

EDITORES:

Kathryn Martin, MD
 JoAnn Pinkerton, MD
 Richard Santen, MD

Octubre del 2009

Para más información sobre cómo encontrar un endocrinólogo, obtener publicaciones gratis de la Internet, traducir esta página de datos a otros idiomas, o para hacer una contribución a la Fundación de Hormonas, visite a www.hormone.org o llame al 1-800-HORMONE (1-800-467-6663). La Fundación de Hormonas, la filial de enseñanza pública de la Sociedad de Endocrinología (www.endo-society.org), sirve de recurso al público para promover la prevención, tratamiento y cura de condiciones hormonales. Esta página puede ser reproducida para fines no comerciales por los profesionales e instructores médicos que deseen compartirla con sus pacientes y estudiantes.
 © La Fundación de Hormonas 2009