



Menopausia: terapia de reemplazo hormonal

¿Qué es la terapia de reemplazo hormonal?

Es el nombre que se da al tratamiento para controlar los síntomas de la menopausia. Durante esta fase de la vida, los ovarios dejan de producir hormonas como el estrógeno. La terapia de reemplazo hormonal contiene pequeñas cantidades de estrógenos que cubren algunas de sus funciones y disminuyen las molestias.



¿Qué beneficios proporciona la terapia de reemplazo hormonal?

La menopausia no es una enfermedad, es parte del proceso normal de envejecimiento. Sin embargo, al disminuir los niveles de estrógenos, el cuerpo de la mujer puede sufrir varias alteraciones. La terapia permite que éstas sean menos frecuentes.

- ♀ El reemplazo hormonal es el tratamiento más efectivo para controlar los bochornos y sudoraciones nocturnas asociadas a la menopausia.
- ♀ Mejora la lubricación vaginal por lo que disminuye molestias como la resequedad, comezón, ardor y el dolor durante las relaciones sexuales.
- ♀ Osteoporosis: los estrógenos previenen en gran parte la pérdida de hueso asociada a la menopausia.
- ♀ Cáncer en el intestino grueso: algunos estudios han demostrado disminución del riesgo de padecer este tipo de cáncer.
- ♀ Colesterol: los estrógenos mejoran el perfil de lípidos (colesterol) que se asocia a infartos y otras enfermedades.



¿Cuáles son los riesgos de tomar la terapia de reemplazo hormonal?

Al igual que todos los medicamentos, la terapia con estrógenos tiene riesgos. Entre los más serios se encuentran:

- Enfermedades cardíacas: 7 de cada 10 mil mujeres que toman estrógenos tienen alguna enfermedad cardíaca asociada al tratamiento.
- Trombos: los estrógenos aumentan el riesgo de tener trombos en cualquier parte del cuerpo, especialmente en las mujeres que tienen problemas circulatorios o alteraciones de la coagulación.
- Embolia y cáncer de mama: el tratamiento se asocia con una mayor frecuencia de estas enfermedades. Aunque sólo se reporta en 8 de cada 10 mil mujeres que toman el medicamento se debe mantener una vigilancia estrecha para disminuir las probabilidades de que esto ocurra.



¿Quién debe tomar la terapia de reemplazo hormonal?

Los beneficios de los estrógenos en general son mayores que los riesgos, por lo que la terapia de reemplazo hormonal se utiliza con frecuencia en todo el mundo. A pesar de los múltiples beneficios del tratamiento, no todas las mujeres deben tomarlo de manera indiscriminada. Se debe tener en cuenta que:

- ♀ Requiere ser valorada por un médico antes de tomar cualquier medicamento. Es importante saber si tiene alguna enfermedad cardíaca, circulatoria, cáncer o cualquier otra situación que la ponga en riesgo si toma estrógenos.
- ♀ El tratamiento debe tomarse por un periodo corto, idealmente menor a 2 años y no mayor a 5 años. Al terminar este tiempo, los síntomas de la menopausia desaparecen por sí mismos y no requieren de estrógenos para controlarse.
- ♀ Se recomienda que el medicamento que se va a emplear tenga una dosis baja de estrógenos para reducir el riesgo de otras alteraciones.
- ♀ Una mujer que tiene el útero intacto, debe recibir una combinación de medicamentos que simule al ciclo menstrual, lo cual reanuda el sangrado.

- ⌘ No debe tomar estrógenos si tiene antecedente de cáncer de mama, trastornos de la coagulación, enfermedades cardíacas o trombos.
- ⌘ Se recomienda que solo las mujeres con síntomas moderados o severos tomen el tratamiento, si se considera que el beneficio es mayor que el riesgo.



- ⌘ Si las molestias como los bochornos son leves o solo se asocian con alteraciones de la memoria, no es recomendable tomar el tratamiento para mejorar estos síntomas. Consulte a su médico si puede tomar algún otro tratamiento para estas alteraciones.

¿Cómo puede protegerse de los riesgos que impone la terapia de reemplazo hormonal?

- Procure tomar un medicamento con dosis bajas de estrógeno por la menor cantidad de tiempo posible. Suspnda el tratamiento en cuanto usted y su médico consideren que se pueden tolerar los síntomas o éstos han desaparecido.
- El riesgo es menor si la terapia la toman mujeres menores de 60 años de edad.
- Seleccione el medicamento adecuado para usted. Existen estrógenos en forma de tableta o parche que son altamente efectivos. Si solamente tiene síntomas vaginales, prefiera estrógenos que se aplican localmente (como crema o gel) y tienen menor riesgo que los demás medicamentos.



¿Qué hacer si no puedo tomar la terapia de reemplazo hormonal?

Si usted tiene alguna contraindicación para el tratamiento o no desea tomarlo, consulte con su médico si puede emplear alternativas de tratamiento para algún síntoma en especial.

A todas las mujeres en este periodo se les recomienda hacer cambios en el estilo de vida para

disminuir los síntomas y mejorar su estado general de salud. Entre estas recomendaciones están:

- Hacer ejercicio: el ejercicio relaja y disminuye la ansiedad relacionada a los síntomas. Rutinas especiales como yoga y relajación también ayudan a este propósito.
- Practique respiraciones profundas y pausadas durante los episodios de bochornos, puede tomarle tiempo dominar la técnica, pero le será de utilidad.
- Evite alimentos picantes, condimentados o con cafeína ya que aumentan los bochornos.
- Use ropa ligera o varias capas de ropa que se pueda quitar cuando tenga molestias.
- Tome agua fría y acérquese a un ventilador en cuanto empiece a sentir las molestias.
- Evite fumar: el tabaco aumenta los bochornos además de que se asocia con otras enfermedades importantes en la menopausia como infartos y el cáncer.



- En ocasiones se ha utilizado la soya y la vitamina E para disminuir algunos de los síntomas, consulte con su médico si usted podría beneficiarse de estas terapias.

Los síntomas de la menopausia pueden ser severos y molestos por lo que el tratamiento hormonal sigue siendo un pilar en su manejo. Considerando los riesgos y beneficios, puede representar una ayuda importante para usted. Comente con su médico cualquier duda al respecto de este tratamiento.

BIBLIOGRAFÍA Y ACCESOS PARA PACIENTES

- Mayo Clinic. Hormone Therapy: is it right for you? <http://www.mayoclinic.com/health/hormone-therapy/WO00046>
- Uriza-Gutierrez G, Alwers-Cock R, Guerra-Ardila OE, et al. Guías de práctica clínica basadas en evidencia: Menopausia. Asociación Colombiana de Facultades de Medicina. www.bago.com/Bolivia/html/doc_pdf/menopausia.pdf
- Silva-Solovera S. Menopausia: Revisión. Complejo Hospitalario Dr. Sótero del Río. 2006. <http://www.cedip.cl/documentos/archivos/39.pdf>
- Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Administración de Medicamentos y Alimentos. La menopausia y las hormonas. www.fda.gov/womens/menopause/pdfFiles/FSspan.pdf
- Grupo de trabajo de menopausia y postmenopausia. Guía de práctica clínica. Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia, Asociación Española para el Estudio de la Menopausia, Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria y Centro Cochrane Iberoamericano. www.cochrane.es/files/GPC-menopausia-definitiva.pdf
- Canto- De Cetina T. Los síntomas en la menopausia. Rev Endocrinol Nutr, 2006;14(3):141-148.