

Lo que Usted debe Saber sobre la Terapia Hormonal

Mariel, una mujer de 50 años, padece de calores repentinos (bochornos). Cada hora o dos, durante el día o la noche, siente que un calor intenso viaja de su pecho a su cara. Por semanas, no ha gozado de una noche tranquila. Mariel desea recibir ayuda. ¿Es posible que la terapia hormonal (TH) le pueda ayudar?

Lo Siguiendo es la Menopausia

Si usted no ha tenido períodos menstruales por 1 año, usted está cruzando la “menopausia” o está en la “posmenopausia”, a menos que exista otra razón por la cual no tiene períodos (p. ej. está usando la inyección anticonceptiva u otras formas de hormonas). Durante la menopausia, sus ovarios han cesado de producir las hormonas estrógeno y progesterona y ya no es posible embarazarse. En los Estados Unidos, la edad promedio en la que una mujer cruza la menopausia son los 51 años de edad. La menopausia también puede ocurrir cuando los ovarios de una mujer son extirpados quirúrgicamente. Sin embargo, es raro que los ovarios cesen de funcionar, cuando sólo el útero ha sido extirpado, especialmente si la mujer se está aproximando a la edad de la menopausia.

Algunas mujeres cruzan la menopausia sin padecer de ningún síntoma incómodo, pero muchas mujeres, como Mariel, padecen de problemas persistentes los cuales interfieren con sus vidas, tales como las oleadas de calor. Los calores repentinos se presentan normalmente, más frecuente e intensamente durante los años anteriores y posteriores a su último período, pero síntomas pueden durar por muchos años. Otros síntomas que se manifiestan por la pérdida de estrógeno incluyen sequedad en la vagina, dolor al tener coito, cambios bruscos de temperamento y falta de sueño. Por supuesto, los cambios que una mujer experimenta en conjunción con la menopausia, tales como la depresión o la falta de interés en las relaciones sexuales, también pueden estar relacionados con otros factores que está experimentando en su vida personal.

Existen muchas diferentes maneras para resolver los calores repentinos y otros síntomas de la menopausia. Los cambios en su estilo de vida enlistados en la parte de abajo le podrían ser

benéficos. Algunas de las terapias herbales pueden reducir la frecuencia de las oleadas de calor. Una hierba que las mujeres tratan frecuentemente es el cohosh negro. Existen medicamentos recetados que no contienen hormonas, los cuales los doctores recetan con el fin de reducir la frecuencia e intensidad de los calores repentinos. Un medicamento llamado clonidina, el cual es usado para los pacientes con presión arterial elevada y algunos medicamentos los cuales fueron desarrollados para tratar la depresión, también pueden reducir los calores repentinos y los cambios bruscos de temperamento. Además, otros medicamentos como los que ayudan a tratar la irritación de los nervios, han demostrado ser prometedores en tratar las oleadas de calor.

Terapia Hormonal: Riesgos y Beneficios

La menopausia en sí, no es una enfermedad y no requiere de un tratamiento. Sin embargo, cuando la pérdida significativa de hormonas interfiere con la calidad de su vida, la TH posmenopáusica puede ser de gran beneficio. El estrógeno alivia los calores repentinos y la sequedad vaginal pero no revive eficazmente el interés sexual o alivia la depresión. También, los cambios bruscos de temperamento causados por los calores repentinos nocturnos pueden ser tratados con la TH. Sin embargo, si usted padece de síntomas de una depresión significativa como cambios de apetito y sueño, menos placer en actividades que disfrutaba anteriormente y pensamientos de herirse a sí misma o cometer suicidio, busque ayuda. En ese caso, la terapia hormonal no sería la solución pero existen otros tratamientos eficaces.

Si Mariel hubiera cruzado la menopausia 10 años antes, su médico le pudo haber aconsejado que tomara pastillas de estrógeno/progestina por el resto de su vida para “reemplazar” lo que sus ovarios ya no producen. Anteriormente, se creía que el estrógeno prevenía las enfermedades cardíacas (la enfermedad



que causa más fatalidad entre las mujeres) y posiblemente el Alzheimer. También, los doctores prescribían progestina y estrógeno con el fin de prevenir cáncer de la cubierta uterina.

Sin embargo, las esperanzas en la TH disminuyeron cuando una profunda investigación por la Iniciativa de la Salud de las Mujeres (“WHI”), descubrió que cuando las hormonas fueron prescritas a mujeres mayores, estas no previnieron las enfermedades cardíacas o el decline mental. De hecho, dicha investigación confirmó que el uso de estrógeno y progestina por largos plazos de tiempo causaron, de alguna manera que dichas mujeres tuvieran un mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, coágulos sanguíneos y cáncer del seno. El estrógeno por sí solo no incrementó el riesgo de una enfermedad cardíaca pero sí incrementó el riesgo de derrames cerebrales y coágulos sanguíneos. El estrógeno ayuda a prevenir las fracturas de los huesos causadas por la osteoporosis pero es posible que las mujeres que no padecen de calores repentinos deseen usar otros tratamientos eficaces.

Ya los síntomas de Mariel que sus síntomas están interfiriendo con su vida personal, tanto ella como su médico discuten los riesgos y los beneficios de la TH. Su peso, su presión arterial y sus niveles de colesterol, todos son normales. Su alimentación es balanceada, hace ejercicio regularmente y ningún familiar sufre de enfermedades cardíacas. Basándonos en dichos factores, su riesgo de padecer de un ataque cardíaco es bajo. Sus mamografías anuales han sido normales.

Mariel y su médico discuten otros tratamientos que puedan reducir las oleadas de calor, pero deciden que vale la pena tratar la TH. Ella entiende que debe usar la dosis más baja de TH que controle sus síntomas y usarla por el plazo más corto posible. También, es consciente que una vez que pare la TH, es posible que los calores repentinos vuelvan a presentarse. Si esto sucede, puede decidir continuar con la TH hasta que las oleadas de calor cesen por sí solas o hasta que los riesgos del uso de la TH sean mayores que los beneficios que le brindan. Muchos tipos de TH están disponibles. Las combinaciones de estrógeno/progesterona están disponibles como pastillas o parches para la piel. Para las mujeres que han sido sometidas a una histerectomía, los doctores les pueden prescribir estrógeno por sí solo en forma de pastilla, parche o crema para la piel.

Si la mujer sufre de sequedad vaginal la cual no es aliviada con los lubricantes que no requieren de una receta médica (p. ej. Astroglide, jalea KY, Surgilube, Replens), ella puede aplicar directamente estrógeno en el área vaginal. Existen cremas, supositorios y el anillo vaginal los cuales proveen estrógeno. Los tratamientos vaginales causan menor cantidad de hormonas en el sistema circulatorio de una mujer.

Semejante a todos los medicamentos, la TH puede tener efectos secundarios. Cuando las mujeres comienzan la TH, algunas de ellas experimentan sensibilidad en los senos, goteo o flujo vaginal de sangre, flatulencia, náusea o cambios bruscos de temperamento. Es importante que las mujeres que usan la TH visiten regularmente a su médico pero no necesitan de visitas o pruebas adicionales si usan las hormonas exitosamente.

También, es posible que usted haya escuchado sobre las “hormonas bioidénticas” las cuales son creadas manualmente por ciertas farmacias. Aunque aparenten ser atractivas no existen investigaciones que comprueben que dichos medicamentos son eficaces o seguros y no existe una agencia que advierta a las mujeres en caso de que se presenten problemas en un futuro.

Que Pasos Adicionales Puede Usted Tomar

Existen maneras de vivir con las oleadas de calor. Usted puede usar un vestuario a capas (que pueda remover prenda por prenda), prender o apagar un ventilador al lado de su cama o en su escritorio, a como sea necesario y evitar alimentos o bebidas los cuales causan calores repentinos como la cafeína, el alcohol y los condimentos picosos. La falta de sueño puede mejorar con el ejercicio cotidiano (no muy cerca a la hora de irse a dormir), irse a dormir a la misma hora, evitar la cafeína y dormir en un cuarto fresco. Los ejercicios de relajamiento, el control del estrés, el hablar con sus amistades y familiares, el ejercicio regular y una alimentación balanceada, también pueden ayudar con los cambios bruscos de temperamento y una depresión ligera. Muchos de los síntomas menopáusicos, excepto por la sequedad vaginal, mejoran con el tiempo.

Otras opciones son los remedios complementarios y alternativos, aunque la mayoría no han sido investigados lo suficiente para confirmar si son seguros o eficaces.

En Conclusión

La menopausia es otra fase de la vida de una mujer. Cuando los síntomas menopáusicos tales como los calores repentinos interfieren con la calidad de su vida, la TH es la terapia más eficaz usando la dosis más baja y por el plazo más corto posible. Si usted está considerando la TH, comuníquese con su médico y adquiera toda la información que necesita sobre sus diferentes opciones.

Este folleto informativo para la paciente fue redactado por Diane E. Judge, APN/CNP, usando contexto del Centro Nacional Informativo sobre la Salud de la Mujer y Judge, DE: Terapia Hormonal durante los años menopáusicos y posmenopáusicos: ¿Qué pasos debe Usted Tomar? Revista que Cuida la Salud de la Mujer, 5 de septiembre de 2005.