

• Cuando la menopausia se acerca

# ¿Hormonas?, mejor temprano que tarde

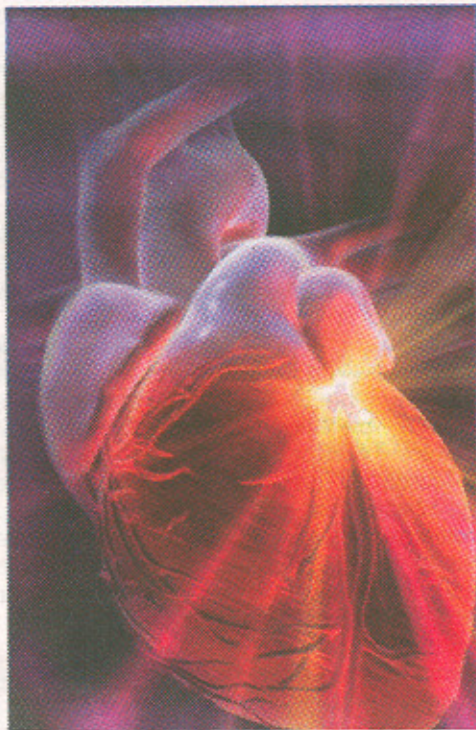
**Sandra González Vargas**

[sgonzalez@prensalibre.co.cr](mailto:sgonzalez@prensalibre.co.cr)

Cuando se trata del reemplazo hormonal en la mujer menopáusica el inicio temprano es la mejor decisión, de acuerdo con las recomendaciones de la Sociedad Internacional de Menopausia y la Sociedad Norteamericana de Menopausia.

El objetivo del inicio temprano es evitar el daño a la salud que se produce en muchos órganos por la falta de la hormona estradiol, entre ellos, disminución de masa ósea lo que ocasiona fracturas vertebrales y de cadera, problemas del corazón, piel y articulaciones, por citar solo los principales.

"Los estrógenos, que dejan de existir en el organismo femenino con la llegada de la menopausia, son hormonas que influyen en una gran cantidad de funciones en el organismo femenino, entre ellas, la de protegerla contra las enfermedades cardiovasculares, función sexual y calidad de los huesos", detalló Eduardo Storch, ginecólogo uruguayo, quien estuvo presente durante el VII Congreso Nacional de climaterio, menopausia y osteoporosis



piel, menor fuerza muscular, mayor riesgo de osteoporosis, problemas de incontinencia, sofocos y sudoraciones.

**Sexuales:** disminución de deseo sexual, resequead vaginal y pérdida de sensibilidad, relaciones menos placenteras y dolorosas, entre otras.

**Emocionales:** irritabilidad y cambios de humor, depresión, reducción de las funciones cognitivas, disminución de la memoria y falta de concentración.

Si bien los médicos recomiendan la adopción de un estilo de vida saludable para mejorar la calidad de vida, el tratamiento más efectivo para aliviar los síntomas es la terapia de reemplazo hormonal.

## VÍCTIMAS DE LOS MITOS

Existen muchos mitos alrededor de las hormonas, sin embargo, la vida de la mujer gira entorno a los procesos hormonales: la menstruación, el acné, el embarazo, la lactancia, la menopausia, entre otros, guían la vida de todas las mujeres.

Sobre el tema, Arturo Esquivel Grillo,

es una enfermedad que debe preocupar a las mujeres mayores en todo el mundo, la principal causa de muerte en la población femenina es, en realidad, las enfermedades del corazón. Especialmente, después de la menopausia.

En la actualidad el cáncer de mama representa el 4% de las causas de decesos en la población femenina mundial, mientras tanto, las enfermedades cardiovasculares alcanzan el 45%, el doble de todas las formas combinadas de cáncer.

2. Todas las hormonas son iguales: Las hormonas son muy diferentes entre sí. Hay hormonas extraídas de yeguas preñadas y otras elaboradas sintéticamente similares a las que produce el organismo femenino. Las hormonas son diferentes, así como sus dosis y las formas de administrarlas (pastillas, inyecciones, parches, etcétera). Por eso, es un médico con experiencia quien debe decidir cuál recetar a la mujer según su historia clínica.
3. Las hormonas se deben usar solo por cin-

El inicio de la TRH durante el periodo de inauguración de la menopausia (máximo diez años después de la última regla) se asocia a un efecto cardioprotector, por ejemplo, y también tiene beneficios para el tejido conjuntivo, articulaciones y puede reducir el riesgo de padecer de cáncer de colon, entre otros.

La importancia del manejo de la menopausia radica en la seguridad con que las mujeres utilicen este tratamiento, bajo recomendación y supervisión médica, a pesar de los cuestionamientos infundados que existen por sus efectos en la salud. Es importante adarar que no todas las hormonas son iguales.

"La Terapia de Reemplazo Hormonal (TRH) viene a ser un aliado importante para la mujer, porque le elimina estas molestas oleadas de calor. Se trata de un tratamiento personal, hay que ver a cuál mujer hay que prescribirlos, por qué vía y en qué cantidad", detalló el médico, quien dijo que este medicamento debe tomarse con calcio y vitamina D.

Sobre el tema, el doctor Rafael Salazar Portugués, ginecólogo obstetra, jefe a.i. de la Unidad de Evaluación de la Dirección Servicios de Salud del Ministerio de Salud, indica que al inicio del climaterio la terapia hormonal constituye un gran beneficio para la salud de la mujer, la cual se proyecta hasta la posmenopausia. "Dicha terapia sigue siendo la más efectiva para los síntomas vasomotores y los síntomas del aparato genital y urinario que se afectan por la deficiencia estrogénica", indicó.

## No todas son iguales

Las hormonas son muy diferentes entre sí. Hay hormonas extraídas de yeguas preñadas y otras producidas sintéticamente similares a las que produce el organismo femenino. Las hormonas son diferentes, así como sus dosis y las formas de administrarlas (pastillas, inyecciones, parches, etcétera). Por eso, es un médico con experiencia quien debe decidir cuál recetar.

**El cáncer de mama representa el 4% de las causas de decesos en la población femenina mundial, mientras tanto, las enfermedades cardiovasculares alcanzan el 45%, el doble de todas las formas combinadas de cáncer.**

En Costa Rica, dijo, constituye una terapia muy aceptada por la población femenina; sin embargo, tal tratamiento es abandonado por la población por el alto costo o por que se cansan de tomar las pastillas y lo hacen sin la consulta previa con el médico.

## TRASTORNOS

Los riesgos de no usar TRH se traducen en problemas de salud y una mala calidad de vida de la mujer por los trastornos que sufren, algunos de ellos son:

Físicos: insomnio, menos colágeno en la

médico ginecologo, indico que el punto crucial que se ha ido aclarando en las reuniones internacionales es que los estudios clínicos primarios y que rechazaron su uso, se hicieron en mujeres mayores (promedio de 73 años de edad), quienes iniciaron la ingesta de estrógenos casi 20 años después de la edad correcta (entre los 40 y 45 años de edad).

A pesar de esta realidad científicamente comprobada, las mujeres siguen creyendo en los siguientes mitos:

1. Hormonas y cáncer de mama: en el estudio mundial más grande realizado hasta el momento, el WHI, se evidenció que las mujeres que usaron solo estrógenos tuvieron menos cáncer invasivo de mama que las que no usaban hormonas. No existe una relación causa efecto del uso de terapia hormonal con el cáncer de mama. Aunque es cierto que el cáncer de mama

co años: la duración del tratamiento se decide en conjunto con el médico experto tratante. La terapia puede continuar tanto como ambos lo consideren pertinente y mientras los beneficios superen siempre los posibles riesgos. Asimismo, en el tiempo se puede cambiar el tipo de medicamento, dosis y administración.

4. Las hormonas no protegen el corazón: las mujeres que inician la TRH antes de los 60 años y las que inician la TRH en los primeros diez años de instaurada la menopausia pueden disminuir hasta un 44 por ciento sus riesgos de enfermedad cardiovascular. La importancia del manejo de la menopausia radica en la seguridad con que las mujeres utilicen este tratamiento —bajo recomendación y supervisión médica— a pesar de los cuestionamientos infundados que existen al respecto.



Eduardo Storch, ginecólogo uruguayo.



Arturo Esquivel Grillo, médico ginecólogo.