

Terapia de Reemplazo Hormonal

Información General

¿Qué es? La terapia de reemplazo hormonal (TRH) es un tratamiento para las mujeres que tienen bajos niveles hormonales, como una mujer que está pasando por la menopausia. Esta terapia también es conocida también como terapia de reemplazo estrogénico o TRE. Durante esta terapia, la mujer toma estrógeno o progestina para mejorar los síntomas causados por los bajos niveles de hormonas en su cuerpo.

¿Qué son las hormonas y cual es su función?

- Las hormonas son unos químicos especiales producidos por su cuerpo. La función de las hormonas, es controlar el funcionamiento de las diferentes partes de su cuerpo. Las principales hormonas femeninas son el estrógeno y la progesterona, las cuales, se producen en sus ovarios. Estas hormonas, son una parte muy importante de su sistema reproductor.
- El estrógeno se produce durante la menstruación. Su función es desarrollar mensualmente, una gruesa capa de tejido dentro del útero (matriz). El estrógeno también afecta sus huesos y la salud de su corazón y vasos sanguíneos. La progesterona es producida en sus ovarios en la segunda parte del ciclo menstrual. Esta hormona engruesa un poco más el revestimiento del útero. Durante la menopausia, entre las edades al final de los 40 años y al principio de los 50, sus ovarios dejan lentamente, de producir estas hormonas.

¿Cuáles son las razones que me impiden tener suficiente estrógeno?

- **Menopausia:** La razón más común para tener el estrógeno bajo, es la menopausia. Otro nombre para la menopausia es 'cambio de vida' o simplemente 'el cambio'. Esta, es una época en la vida de la mujer, en la cual, la menstruación disminuye y con el tiempo desaparece por completo. Generalmente, la menopausia comienza entre los 45 y los 50 años de edad. El promedio de edad cuando la menstruación desaparece por completo, son los 51 años. Pero una mujer puede pasar por la menopausia, a una edad más joven.
- **Extirpación de los ovarios:** Los niveles de estrógeno descenderán si los ovarios de una mujer son extirpados. Cuando los ovarios son extirpados, los síntomas de la menopausia comienzan inmediatamente, porque desaparece la producción de estrógeno.
- **Otras razones:** El exceso de ejercicio hace que los niveles de estrógeno disminuyan deteniendo así, los periodos mensuales. Si usted pierde demasiado peso, los niveles de estrógeno también caerán.

¿Cuáles son los signos y síntomas que indican la disminución en el nivel de estrógeno? Cuando el nivel del estrógeno es demasiado bajo, se presentan algunos cambios físicos y emocionales.

- **Calores.** Las oleadas de calor son el síntoma más común de la menopausia. Estas oleadas son brotes de calor súbitos que se extienden por todo el cuerpo. Su piel, también, puede sudar o sonrojarse. Usualmente, estos calores se presentan durante la noche y pueden despertarla. Usted puede presentar oleadas de calor que aparecen y desaparecen durante varios años.
- **Osteoporosis.** Esta también es llamada pérdida ósea. Después de la menopausia, los huesos de la mujer comienzan a perder calcio y proteína. Esta pérdida hace que sus huesos se vuelvan quebradizos y por esta razón, las mujeres de edad avanzada son más propensas a sufrir fracturas en los huesos.
- **Enfermedad del corazón y de los vasos sanguíneos.** La enfermedad del corazón es la causa predominante de la muerte de las mujeres en los Estados Unidos. Parece, que el estrógeno ayuda a prevenir la enfermedad del corazón. Usted es más propensa a sufrir del corazón y de los vasos sanguíneos, después de la menopausia.
- **Cambios emocionales.** El bajo nivel de estrógeno causa cambios emocionales. Estos cambios emocionales pueden estar relacionados con los cambios físicos, como el insomnio, que se presenta debido a los calores súbitos. Algunas mujeres se sienten deprimidas, nerviosas, cansadas o indispuestas. También, pueden tener problemas de concentración (desenfocadas).

- **Resecamiento vaginal.** El revestimiento de la vagina puede adelgazarse y ser menos elástico, debido a la caída de los niveles de estrógeno. Una disminución en el estrógeno puede ser la causa de la resaca en su vagina. Estos cambios hacen que sus relaciones sexuales sean dolorosas.

¿Ayudará la TRH a mejorar estos síntomas? Usted puede someterse a la TRH para mejorar o prevenir los síntomas producidos por la caída del nivel de estrógeno. Si usted toma estrógeno, los calores y sudores nocturnos ocurrirán con menos frecuencia y pueden desaparecer. El estrógeno ayuda a prevenir el resaca vaginal, y el adelgazamiento del tejido en el interior de la vagina. Las probabilidades de romperse un hueso son mucho menores si, usted, usa estrógeno. La TRH, también puede mejorar su mal genio, su memoria y reducir su riesgo de enfermedad al corazón.

¿Es segura la TRH?

- La TRH no es favorable para todas las mujeres. Existe la inquietud que, tomar estrógeno, produce cáncer en el endometrio. El endometrio es el revestimiento de su útero. Usted no tiene que preocuparse por esto si, su útero, ha sido extirpado durante la cirugía. Tomar progestina con el estrógeno, puede disminuir el riesgo de contraer esta clase de cáncer. La progestina es una clase de progesterona sintética (fabricada por el hombre). No se sabe si, la progestina, neutraliza alguno de los beneficios que, el estrógeno ofrece, para prevenir la enfermedad cardíaca.
- Cualquier sangrado vaginal que se presente, debe vigilarse cuidadosamente si usted decide no tomar la progestina. Si toma progestina con estrógeno, usted puede tener sangrado vaginal, una vez al mes.
- Parece que, si existe relación entre la TRH y el cáncer de seno. Usted debe hacerse la auto palpación de los senos mensualmente. Usted y su médico decidirán la fecha en que usted debe hacerse una mamografía. Si su madre o su hermana, han tenido cáncer de seno, es posible que su médico, le ordene una mamografía.
- Su médico la ayudará a decidir si usted, puede someterse a la TRH sin correr ningún riesgo. Si usted presenta alguna de las siguientes anomalías, infórmele a su médico.
- Problemas de coagulación de la sangre.
- Cáncer de seno Cáncer en el revestimiento de su útero. Enfermedad del hígado. Piensa que está embarazada. Problemas de sangrado vaginal.

¿Se presentan efectos secundarios debido a la TRH? A continuación, mencionaremos los posibles efectos secundarios.

- Calambres abdominales. Dolores de cabeza. Cambios de genio. Náuseas. Posible cáncer de seno. Posible cáncer en el revestimiento de su útero. Posible subida de peso. Inflamación en el abdomen, manos o pies. Senos hinchados y sensibles. Sangrado uterino.

¿Cuánto tiempo necesito para hacerme la TRH? La pérdida ósea es mayor, durante los primeros años después de la menopausia. Para conseguir los mejores resultados, la TRH debe comenzarse al poco tiempo de haber comenzado la menopausia. Usted debe continuar con la TRH al menos durante 7 a 10 años. Usted y su médico, decidirán por cuanto tiempo debería hacerse la TRH. Usted necesitará un tratamiento a largo plazo si, está tratando de prevenir la enfermedad cardíaca o la osteoporosis. La pérdida ósea, comenzará inmediatamente después de haber suspendido la TRH.

¿Cómo me someto a la TRH?

- Hay diferentes formas de hacerse la TRH. La más común es hacerse la TRH mediante el consumo de píldoras. El estrógeno puede administrarse mediante un parche en la piel o en forma de crema o de ungüento, que se aplica en su vagina. Otra forma de administrar el estrógeno, es mediante un implante. Se coloca una píldora que contiene estrógeno puro debajo de la piel y de la capa de grasa de su abdomen o sus glúteos (nalgas). La píldora permanece liberando estrógeno, por 4 a 8 meses.
- Muchas mujeres toman estrógeno y progestina. La cantidad de cada hormona que se necesita para reducir o prevenir los síntomas de la menopausia, es diferente para cada mujer. Puede ser necesario que su médico cambie la cantidad de estrógeno o de progestina que usted toma.

- Es posible que necesite tomar estrógeno solamente si le han hecho a una histerectomía. La razón es, que no existe riesgo de contraer cáncer endometrial puesto que su útero, ha sido extirpado.

¿Existen otras formas de prevenir la pérdida ósea o la enfermedad cardíaca sin someterse a la TRH? El consumo de alimentos ricos en calcio y bajos en grasa es una forma de controlar la pérdida ósea o la enfermedad cardíaca. Los médicos pueden ordenarle medicinas para prevenir pérdida ósea o enfermedad cardíaca. Otra forma de prevenir estos dos problemas, es ejercitarse regularmente y limitar el consumo de alcohol. Usted no debe tomarse más de 1 trago al día. Un trago equivale a 1½ onza de whiskey, a 5 onzas de vino o, a 12 onzas de cerveza (suave o regular). Si usted fuma, debería dejar de hacerlo.

¿Qué tan frecuentemente debo visitar a mi médico si me someto a la TRH? Si tiene sangrado vaginal o presenta otros efectos secundarios que le causen molestias, llame a su médico. Usted debe visitar a su médico todos los años, para que le haga un chequeo. Su médico puede ordenarle los siguientes exámenes.

- **Citología.** Este examen, también es conocido como Papanicolau o Pap y sirve para detectar el cáncer de la cervix. La cervix es la parte inferior de su útero. Usted debe hacerse este examen todos los años.
- **Chequeo de la presión arterial.** La presión arterial debe chequearse todos los años.
- **Mamografía.** La mamografía es una radiografía de sus senos. Si usted ha tenido una mamografía anormal, infórmele a su médico. La Sociedad Americana de Cancerología sugiere que las mujeres mayores de 40 años se hagan una mamografía todos los años.
- **Biopsia endometrial.** Esta biopsia consiste en extraer un pequeño pedazo del tejido que reviste al útero. Luego, esta muestra es enviada al laboratorio para que la examinen y determinen si, hay presencia de cáncer. Si está tomando estrógeno solamente, usted debe hacerse una biopsia endometrial todos los años.
- **Niveles de colesterol en la sangre.** El estrógeno ayuda a mantener más altos los niveles de colesterol HDL. Este, es el colesterol “bueno” porque la protege de las enfermedades cardíacas. El estrógeno disminuye los niveles de colesterol LDL, el cual, es el colesterol “malo”. A medida que su cuerpo produce menos estrógeno durante la menopausia, el nivel del colesterol HDL decrece, mientras que los niveles del colesterol LDL aumentan.

¿Dónde puedo conseguir más información relacionada con la TRH? Para mayor información, escriba o llame a las siguientes organizaciones.

- American Heart Association, 7272 Greenville Ave., Dallas, TX 75231-4596. Teléfono: (800) 242-8721.
- National Cancer Institute. www.oncolink.upenn.edu/pdq_html/6/engl/600310.html.
- National Heart, Lung, and Blood Institute, P.O. Box 30105, Bethesda, MD 20824-0105. Teléfono: (301) 592-8573.
- National Osteoporosis Foundation, 1150 17th St. N.W., No. 500, Washington, DC 20036. Teléfono: (800) 223-9994.
- Office of Research on Women's Health, National Institutes of Health, Building 1, Room 201, Bethesda, MD 20892-0161. Teléfono: (301) 402-1770.
- The American College of Obstetricians and Gynecologists, 409 12th St. S.W., Washington, DC 20024-2188. Teléfono: (202) 638-5577.

ACUERDOS SOBRE SU CUIDADO: Usted tiene el derecho de participar en el plan de su cuidado. Para participar en este plan, usted debe aprender acerca de la terapia de reemplazo hormonal. De esta forma, usted y sus médicos pueden hablar acerca de sus opciones y decidir que tratamiento se usará para su cuidado. Usted siempre tiene el derecho a rechazar su tratamiento.

Source: Klasco R, Auracher P (Eds). CareNotes™ System. MICROMEDEX Inc., Englewood, CO (Edition expires 9/2001).

