

Terapia de reemplazo hormonal posmenopáusica

¿Qué es la terapia de reemplazo hormonal?

La terapia de reemplazo hormonal (HRT, por sus siglas en inglés) es un tratamiento que algunas mujeres eligen hacerse cuando atraviesan la **menopausia** o cuando les hacen una **histerectomía**. La menopausia es la etapa natural en la vida de una mujer en la que sus ciclos menstruales (períodos) cambian y finalmente se detienen. Una histerectomía es un procedimiento para extirpar el útero. La HRT proporciona las hormonas que el cuerpo ya no produce durante la menopausia o después de una histerectomía.



¿Por qué podría necesitar la HRT?

Los cambios en los niveles hormonales que ocurren durante la menopausia pueden causar algunos síntomas, por ejemplo:

- Sofocos
- Problemas para dormir
- Cambios en la vagina y las vías urinarias
- Dolor durante las relaciones sexuales
- Cambios emocionales, incluso depresión y cambios en el estado de ánimo

También existen algunos riesgos para la salud relacionados con estos cambios hormonales, entre ellos:

- Disminución de la densidad ósea
- Mayor riesgo de fracturas de huesos y osteoporosis
- Mayor riesgo de enfermedad cardíaca

La HRT puede aliviar estos síntomas y riesgos al reemplazar las hormonas que el cuerpo ya no produce.

¿Cuáles son los posibles beneficios de la HRT?

La HRT con estrógenos (junto con progesterona, si aún tiene el útero) puede aliviar algunos de los síntomas de la menopausia. Es un tratamiento frecuente para los sofocos y la sequedad vaginal. Sin embargo, puede no ser una opción segura para todas las mujeres.

¿Cuáles son los posibles riesgos y complicaciones de la HRT?

En la mayoría de las mujeres, los mayores riesgos de la HRT incluyen una mayor probabilidad de sufrir un accidente cerebrovascular, ataque al corazón o cáncer de mama. La HRT también puede aumentar su riesgo de formación de coágulos de sangre o de **demencia**, que es una capacidad reducida para llevar a cabo los procesos mentales, incluidos la memoria y el razonamiento. Estos riesgos son mayores si usted tiene más de 60 años o si entró en la etapa de la menopausia hace más de 10 o 20 años.

Los efectos secundarios frecuentes de la HRT incluyen:

- Náuseas o distensión abdominal
- Aumento de peso
- Sangrado vaginal inexplicable
- Cambios de humor
- Dolores de cabeza
- Sensibilidad en los senos

¿Existen alternativas a la HRT?

Hay varias alternativas para tratar los síntomas de la menopausia. Algunas incluyen hormonas y otras no.

Alivio general de los síntomas

Las opciones para controlar los síntomas de la menopausia que no requieren medicamento hormonal incluyen:

- Usar ropa transpirable
- Tomar agua fría
- Usar ventiladores
- Respirar profundamente
- Hacer ejercicio de manera rutinaria
- Dejar de fumar
- Mantener un peso saludable
- Usar lubricantes y humectantes vaginales

Las vitaminas y los suplementos, incluidos la soya, la cimicifuga y la hierba de San Juan, a menudo se comercializan como un posible tratamiento para los síntomas de la menopausia. Algunas mujeres también usan productos hormonales compuestos que se conocen como “hormonas bio idénticas”. Sin embargo, no existen evidencias que respalden el uso de estos productos.

Hable con su médico para determinar la opción de tratamiento más adecuada para usted.

Alivio de los sofocos

Hay medicamentos no hormonales que pueden aliviar los sofocos. Estos incluyen medicamentos que afectan el nivel de las sustancias químicas naturales que hay en el cerebro. Estas incluyen:

- Venlafaxina (Effexor)
- Sertralina (Zoloft)
- Fluoxetina (Prozac)
- Paroxetina (Paxil, Brisdelle)
- Gabapentina (Neurontin)

Alivio de la sequedad vaginal y el dolor

Hay medicamentos que pueden reducir la sequedad vaginal y el dolor durante las relaciones sexuales. Estos incluyen:

- Terapia con estrógenos en forma de anillo vaginal, tabletas vaginales o cremas vaginales.
- Ospemifeno (Osphena)

¿Qué puedo esperar antes de comenzar con la HRT?

Su médico hablará con usted sobre los factores como la edad, otras condiciones médicas que usted pueda tener y cuánto hace que entró en la etapa de la menopausia. Además, es posible que su médico le indique pruebas para descartar otras condiciones médicas. Estos factores les ayudarán a usted y su médico a tomar una decisión acerca de si la HRT es adecuada para usted o no. Si usted y su médico deciden que la HRT es adecuada, también analizarán qué forma de medicamento es más conveniente en su caso. La HRT está disponible en diversas formas, como tabletas, parches o cremas. La situación única de cada mujer ayudará a determinar qué forma es más adecuada.

¿Qué puedo esperar después de comenzar con la HRT?

Si comienza la HRT, su médico realizará un seguimiento al menos una vez al año después de que usted comience con el medicamento. Usted y su médico analizarán cómo se está sintiendo y si debería continuar con el uso del medicamento o detenerlo.

Preguntas para mi médico
