

Terapia hormonal sustitutoria (THS) – La hoja informativa básica

La forma más efectiva de tratar los síntomas de la perimenopausia y la menopausia es reemplazar las hormonas que su cuerpo ya no produce. Tomar THS también tiene beneficios para la salud, ya que las mujeres que la toman tienen un menor riesgo futuro de desarrollar afecciones que incluyen enfermedades cardíacas, osteoporosis, diabetes, depresión y demencia en el futuro.

THS – ¿qué es?

La THS es un tratamiento hormonal que incluye las hormonas estrógeno, a menudo progestágeno y en algunos casos testosterona.

Estrógeno – este estrógeno de reemplazo se puede administrar a su cuerpo de varias maneras, ya sea como un parche para la piel (como un yeso), como un gel o un aerosol, o como una pastilla que traga. El tipo de estrógeno más utilizado es el 17 beta-estradiol, que tiene la misma estructura molecular que el estrógeno que se produce en su cuerpo. Se deriva del vegetal de raíz de ñame

Progestágeno – si todavía tiene un útero (matriz), deberá tomar un progestágeno junto con el estrógeno, lo que se conoce como THS combinada. Tomar estrógeno por sí solo puede engrosar el revestimiento del útero y aumentar el riesgo de cáncer uterino; tomar un progestágeno mantiene el revestimiento delgado y revierte este riesgo. El tipo más seguro de progestágeno de reemplazo se llama progesterona micronizada de la marca Utrogestan en el Reino Unido y viene en una cápsula que usted traga (ocasionalmente esta progesterona también se puede usar por vía vaginal). Una forma alternativa de recibir un progestágeno es insertar el dispositivo intrauterino Mirena en el útero. Este también es un anticonceptivo muy efectivo y necesita ser reemplazado después de cinco años.

Testosterona – Para las mujeres que todavía experimentan síntomas como fatiga, niebla mental y falta de libido después de tomar estrógeno durante unos meses, la testosterona puede ser beneficiosa (además del estrógeno) para lograr mejoras adicionales de estos síntomas particulares. Está disponible en un gel o una crema y, aunque actualmente no está autorizado como tratamiento para mujeres en el Reino Unido, es utilizado de manera amplia y segura por médicos especialistas en menopausia y algunos médicos de cabecera.

¿Cuáles son los beneficios de la THS?

Sus síntomas mejorarán: la mayoría de las mujeres siente un retorno de su "viejo yo" dentro de los 36 meses posteriores al inicio de la TRH. Su riesgo de desarrollar osteoporosis se reducirá: sus huesos estarán protegidos contra el debilitamiento debido a la falta de estrógeno.

Su riesgo de enfermedad cardiovascular se reducirá: será menos probable que desarrolle problemas cardíacos, accidente cerebrovascular o demencia vascular. Su riesgo de otras enfermedades se reducirá y las mujeres que toman TRH también tendrán un menor riesgo futuro de diabetes tipo 2, osteoartritis, cáncer de intestino y depresión.

¿Cuáles son los riesgos?

Para la mayoría de las mujeres que comienzan a tomar THS antes de los 60 años, los beneficios superan los riesgos. Hay dos pequeños riesgos para algunas mujeres que toman THS: el riesgo de cáncer de mama y el riesgo de un coágulo de sangre. Tomar THS combinada (estrógeno y progestágeno) puede estar asociado con un pequeño riesgo de desarrollar cáncer de mama, sin embargo, algunos estudios muestran que este riesgo se reduce si se usa progesterona micronizada. El riesgo de cáncer de mama con cualquier tipo de THS es bajo; a modo de comparación, el riesgo de cáncer de mama es mayor en una mujer que es obesa o que bebe una cantidad moderada de alcohol.

Si una mujer tiene antecedentes de coágulos sanguíneos, enfermedad hepática o migraña, existe un pequeño riesgo de coagulación si toma la cápsula de estrógeno, pero tomarla a través de la piel como un parche, gel o spray no tiene estos riesgos, por lo que es seguro para estas mujeres.

¿Cuáles son los efectos secundarios de la THs?

Los efectos secundarios de la THS son poco frecuentes, pero pueden incluir sensibilidad en los senos o sangrado. Si ocurren, generalmente ocurren dentro de los primeros meses de tomar la THS y luego se asientan con el tiempo a medida que su cuerpo se adapta a tomar las hormonas.

¿Cuándo es el mejor momento para comenzar a tomar THS?

La THS es más efectiva que comience cuando usted es perimenopáusica, esto es antes de su "menopausia" oficial, que es 12 meses después de su último período. Esto significa que no tiene que esperar a que sus períodos se detengan antes de comenzar la THS. Su primer paso debe ser hablar con un profesional de la salud sobre las opciones disponibles para usted. No espere hasta que los síntomas se vuelvan inmanejables antes de buscar consejo.

Los mayores beneficios para la salud de tomar THS se encuentran en mujeres que comienzan a tomar THS dentro de los 10 años de su menopausia, pero generalmente las mujeres de cualquier edad pueden comenzar a tomar THS.

Recuerde

Hay más beneficios para su salud si comienza la THS temprano, no espere a que sus síntomas empeoren.

La menopausia significa vivir con una deficiencia hormonal a largo plazo que si no se trata aumentará su riesgo de osteoporosis y enfermedades cardíacas en el futuro.

No hay un período máximo de tiempo durante el cual pueda tomar THS, puede tomarlo para siempre.

La THS no "retrasa" su menopausia si tiene síntomas menopáusicos después de suspender la THS, esto significa que aún tendría síntomas incluso si nunca hubiera tomado THS.

Los beneficios de la THS deben equilibrarse con cualquier riesgo. Usted tiene que decidir lo que es adecuado para usted dependiendo de sus circunstancias individuales y en discusión con su profesional de la salud.

