



#### 2.4 Tratamientos hormonales sustitutivos: beneficios y riesgos

Los tratamientos hormonales sustitutivos (THS) son una opción terapéutica comúnmente propuesta a las mujeres menopáusicas para aliviar los síntomas relacionados con la deficiencia de estrógenos y prevenir ciertas enfermedades crónicas. Sin embargo, como todo tratamiento médico, los THS presentan tanto beneficios como riesgos que es esencial entender bien para tomar una decisión informada. En este capítulo, exploraremos en detalle los beneficios y los riesgos potenciales de los THS, así como los factores a considerar para determinar si este tratamiento es adecuado para cada mujer.

Los THS tienen como objetivo compensar la disminución de los estrógenos y la progesterona que ocurre en la menopausia, aportando hormonas sintéticas por vía oral, transdérmica (parche) o vaginal. Cuando se prescriben a mujeres que presentan síntomas debilitantes de la menopausia, como sofocos intensos, sudoraciones nocturnas, trastornos del sueño o sequedad vaginal, los THS pueden mejorar significativamente su calidad de vida. Permite reducir la frecuencia e intensidad de los sofocos, restaurar la calidad del sueño y aliviar los síntomas genitourinarios. Además, los THS tienen un efecto protector sobre la densidad ósea, al ralentizar la pérdida ósea relacionada con la menopausia y reducir el riesgo de osteoporosis y fracturas.

Sin embargo, los THS no están exentos de riesgos. El estudio Women's Health Initiative (WHI), publicado en 2002, reveló un aumento en el riesgo de cáncer de mama, enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares y trombosis venosa profunda en mujeres en THS, particularmente en aquellas que usaban una combinación de estrógenos y progestágenos. Estos resultados llevaron a muchas mujeres y médicos a reevaluar el uso de los THS y a buscar alternativas más seguras. Sin embargo, es importante señalar que los

riesgos destacados por el estudio WHI afectaban principalmente a mujeres mayores (edad media de 63 años) que habían comenzado el tratamiento mucho tiempo después de la menopausia. Los estudios posteriores han demostrado que los beneficios de los THS generalmente superan los riesgos cuando se prescriben a mujeres más jóvenes (menores de 60 años) poco después de la menopausia, y a la dosis mínima efectiva.

El elección de usar o no un THS debe tomarse en consulta con un médico o ginecólogo después de una evaluación completa de antecedentes médicos, factores de riesgo y las preferencias de cada mujer. Algunas mujeres, como aquellas con antecedentes personales o familiares de cáncer de mama, enfermedad cardiovascular o trombosis venosa, pueden no ser candidatas para los THS debido a un riesgo elevado de complicaciones. Otras pueden preferir explorar alternativas no hormonales, como cambios en el estilo de vida (dieta, ejercicio, manejo del estrés), medicina complementaria (fitoterapia, acupuntura) o moduladores selectivos de los receptores de estrógenos (SERM) para manejar sus síntomas. Es esencial recordar que no hay una solución única para todas las mujeres y que cada caso debe ser evaluado individualmente.

Como coach de menopausia, su función será informar a sus clientes sobre los beneficios y riesgos de los THS, basándose en los datos científicos más recientes y dirigiéndolos a recursos confiables. Podrá ayudarlos a preparar su consulta con su médico, alentándolos a hacer preguntas, expresar sus preocupaciones y participar activamente en la toma de decisiones. Su apoyo será valioso para ayudarlos a sopesar los beneficios y los riesgos de las diferentes opciones terapéuticas, teniendo en cuenta su situación personal y sus prioridades. También podrá guiarlos hacia cambios en el estilo de vida beneficiosos y enfoques complementarios para optimizar su bienestar durante este período de transición.

Puntos a recordar:

- Los tratamientos hormonales sustitutivos (THS) pueden aliviar los síntomas de la menopausia y prevenir ciertas enfermedades crónicas, pero también presentan riesgos.
- Los THS pueden mejorar significativamente la calidad de vida de las mujeres que sufren de síntomas debilitantes de la menopausia (sofocos, trastornos del sueño, sequedad vaginal).
- Los THS tienen un efecto protector sobre la densidad ósea, reduciendo el riesgo de osteoporosis y fracturas.
- El estudio WHI (2002) reveló un aumento en los riesgos de cáncer de mama, enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares y trombosis venosa profunda en mujeres en THS, particularmente en mujeres mayores que habían comenzado el tratamiento mucho tiempo después de la menopausia.
- Los beneficios de los THS generalmente superan los riesgos cuando se prescriben a

mujeres menores de 60 años, poco después de la menopausia, y a la dosis mínima efectiva.

- La elección de usar o no un THS debe tomarse en consulta con un médico, después de una evaluación completa de antecedentes médicos, factores de riesgo y las preferencias de cada mujer.

- Algunas mujeres pueden no ser candidatas para los THS debido a un riesgo elevado de complicaciones. Existen alternativas no hormonales para manejar los síntomas de la menopausia.

- El papel del coach de menopausia es informar a las clientes sobre los beneficios y riesgos de los THS, dirigirlas a recursos confiables y ayudarlas a preparar su consulta con su médico para una toma de decisiones informada.