

Tratamiento de los síntomas de la menopausia con terapia hormonal

La menopausia ocurre cuando los ovarios se reducen naturalmente y luego detienen su producción de la hormona estrógeno.

Para la mayoría de las personas, la menopausia natural ocurre entre los 45 y 55 años, con una edad promedio de 51 años aproximadamente. Los términos *transición menopáusica* y *perimenopausia* también se usan para describir la transición de la premenopausia a la menopausia. Durante la menopausia, los períodos menstruales se detienen naturalmente debido a la disminución del estrógeno. En las personas que se someten a cirugías o procedimientos del útero (como histerectomía o ablación endometrial) antes de la menopausia, los períodos pueden detenerse antes de la menopausia.

Síntomas de la menopausia

Si bien algunas personas pueden tener pocos síntomas menopáusicos, o ninguno, muchas presentan síntomas como sofocos y sudoración nocturna; estos se suelen denominar **síntomas vasomotores**. Los sofocos, el síntoma más frecuente, se producen en aproximadamente tres cuartos de las personas perimenopáusicas. En algunas personas, estos síntomas vasomotores son graves y pueden afectar en gran medida la calidad de vida. Otros síntomas incluyen ardor o sequedad vaginal, así como mayor frecuencia de micción o urgencia para orinar, a veces denominado **síndrome genitourinario de la menopausia**.

Terapia hormonal contra la menopausia

El estrógeno y, a veces, la progesterona, son las 2 hormonas que se usan para reducir muchos de los síntomas de la menopausia. Es importante agregar progesterona al estrógeno para reducir el riesgo de padecer cáncer uterino. Sin embargo, cuando se ha extraído el útero (histerectomía), se recomienda el uso de estrógeno solo.

La terapia hormonal puede ser sistémica (se absorbe en el torrente sanguíneo) o administrarse a través de preparaciones vaginales en dosis bajas. El estrógeno sistémico generalmente se toma por vía oral en forma de comprimido o se absorbe a través de la piel con un parche o gel. Las dosis bajas de estrógeno vaginal se pueden administrar mediante insertos o cremas, que no se absorben en gran medida en el torrente sanguíneo. Generalmente, la progesterona se toma como comprimido, ya sea por separado o como comprimido combinado con estrógeno. Para la mayoría de médicos clínicos y pacientes, la conversación sobre la terapia hormonal se centra en el estrógeno sistémico.

Eficacia de la terapia hormonal contra los síntomas de la menopausia

En estudios, se ha demostrado que la terapia hormonal sistémica contra los síntomas de la menopausia es eficaz para tratar los síntomas vasomotores (sofocos y sudoración nocturna). Estos tratamientos también son eficaces para tratar el síndrome genitourinario de la menopausia. Sin embargo, para personas con síntomas vaginales o urinarios y sin síntomas vasomotores, se recomienda una dosis baja de estrógeno vaginal.

Se recomienda la terapia hormonal para personas que tienen perimenopausia (transición menopáusica) con síntomas que afectan negativamente la calidad de vida.

Los síntomas de la perimenopausia incluyen sofocos, sudoración nocturna, sequedad vaginal y aumento de la frecuencia y urgencia para orinar.

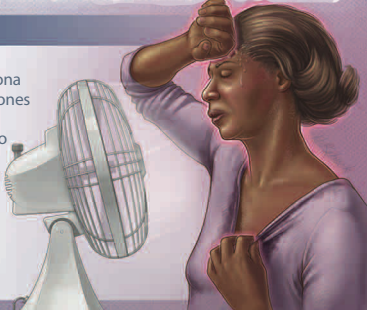
Tipos de terapia hormonal

Terapia sistémica

- Incluye estrógeno y progesterona
- Trata los sofocos y las sudoraciones nocturnas
- Disponible como medicamento oral, parche cutáneo o gel

Terapia vaginal de dosis baja

- Solo estrógeno
- Trata los síntomas vaginales y urinarios
- Disponible como inserto o crema vaginal



Riesgos de la terapia hormonal contra los síntomas de la menopausia

Si bien los riesgos de la terapia hormonal sistémica contra los síntomas de la menopausia son bajos en personas menores de 60 años, tanto el estrógeno como la terapia hormonal combinada se asocian a un leve aumento del riesgo de cáncer de mama y coágulos sanguíneos. La terapia hormonal sistémica también puede estar relacionada con un mayor riesgo de tener una cardiopatía, pero la evidencia sobre esto es menos concluyente.

¿Quién se puede postular para recibir terapia hormonal contra los síntomas de la menopausia?

En general, las personas que tienen sofocos relacionados con la menopausia o sudoraciones nocturnas que afectan negativamente su sueño y su calidad de vida y que no tienen un riesgo alto de tener coágulos sanguíneos, cáncer de mama o de endometrio, o cardiopatía pueden ser buenas candidatas para recibir terapia hormonal sistémica. Debido a que los síntomas de la menopausia suelen ser más graves en la menopausia temprana, y el riesgo de efectos adversos de la terapia hormonal aumenta con la edad, muchos médicos eligen recetar terapia hormonal sistémica solo en pacientes menores de 60 años que están dentro de los 10 años del inicio de la menopausia. Sin embargo, para todas las pacientes, las decisiones sobre el tratamiento contra los síntomas menopáusicos se deben tomar teniendo en cuenta cada caso en particular.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Endocrine Society (Sociedad Endocrina)
www.endocrine.org/patient-engagement/endocrine-library/menopause-treatment

Autor: Dra. Jill Jin, MPH

Afiliaciones de la autora: Editora Asociada, JAMA.

Divulgaciones relacionadas con conflictos de intereses: no se informan.

Fuente: Santoro N, Roeca C, Peters BA, Neal-Perry G. The menopause transition: signs, symptoms, and management options. *J Clin Endocrinol Metab*. 2021;106(1):1-15. doi:10.1210/clinem/dgaa764

La hoja para el paciente de JAMA es un servicio público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden descargar o fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con los pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, envíe un mensaje de correo electrónico a reprints@jamanetwork.com.