

# Expertas dicen que el miedo persiste debido a un estudio de los años 90 que sugirió un vínculo con cáncer de mama

## "Es segura y efectiva": Llamam a no temer a la terapia hormonal en la menopausia

Hoy se usan otras hormonas y, administradas correctamente, contribuyen a controlar bochornos, insomnio y pérdida ósea, aclaran especialistas. El tratamiento es de gran ayuda para la mayoría de las mujeres.

JANINA MARCANO

**H**oy se conmemora el Día Mundial de la Menopausia. Y, según especialistas locales, uno de los temas que más preocupan actualmente a la comunidad médica en esta área son los temores de las pacientes hacia uno de los tratamientos utilizados en esta etapa de la vida: la terapia hormonal de reemplazo (THR).

Esta consiste en administrar hormonas (por medio de pastillas, parches u otros) que el cuerpo deja de producir naturalmente durante este tiempo, como el estrógeno y la progesterona.

El objetivo es mitigar los síntomas asociados a ese periodo, como bochornos, insomnio y cambios de humor. Pero también apunta a frenar la pérdida ósea acelerada que ocurre en esta etapa y, con ello, a prevenir la osteoporosis, explica María Soledad Vallejo, ginecóloga y presidenta de la Sociedad Chilena de Climaterio (Socliclim).

"El tema es que uno ve que las mujeres temen a este tratamiento, y esto es debido a un estudio realizado en los años 90 que sugirió un vínculo entre su uso y un mayor riesgo de cáncer de mama", señala Vallejo.

"Pero eso se vio con una terapia específica, estrógenos conjugados que se extraían de la orina de yegua y medroxiprogesterona, que hoy ya no se usan. Y con las que usamos ahora el riesgo es muy bajo", agrega.

Sin embargo, los resultados de aquel estudio fueron ampliamente difundidos y se instalaron en el



**Según las distintas necesidades de cada mujer**, de sus síntomas y riesgos, dependerá la duración del tratamiento. En general, la terapia hormonal de reemplazo no es un tratamiento de por vida, explican las especialistas.

pensamiento colectivo, añade. Por otro lado, la comunidad científica ha aclarado que estos resultados fueron malinterpretados según la población que se estudió, comenta María de los Ángeles Larraín, ginecóloga de Clínica U. de los Andes.

"Ahora se sabe que la población que se reclutó no era representativa de las mujeres que habitualmente usan terapia hormonal, que son las de menopausia reciente, sino que fue una población más de mujeres muy mayores y que, por lo tanto, ya tenían mayor riesgo de cáncer de ma-

ma", comenta Larraín.

Dada la expectativa de vida actual de las mujeres en Chile (83 años), se estima que estas vivirán un tercio de su vida en posmenopausia, lo que puede afectar su calidad de vida si es que no se aborda apropiadamente.

En ese sentido, "hoy se sabe que, administrada de manera adecuada, la terapia de reemplazo hormonal es segura y efectiva para muchas mujeres en cuanto al alivio de los síntomas de la menopausia, pero además se ha visto una mejoría a largo plazo en cuanto a reducción

de enfermedades crónicas, como diabetes, y menor riesgo cardiovascular", asegura Larraín.

Esos beneficios se obtienen principalmente en una etapa que los especialistas llaman "ventana de oportunidad".

La experta explica: "Son los primeros diez años desde que se produjo la menopausia. Se ha visto que cuando uno la inicia allí, tiene máximos beneficios".

Las entrevistadas aclaran, eso sí, que la THR no es necesaria ni positiva para todas las mujeres. "La indicación principal es para quienes

están con síntomas de menopausia, que lo están pasando mal, y si es que tienen menos de 60 años, van a estar además protegiendo su corazón y sus huesos", afirma Pilar Valenzuela, ginecóloga de UC Christus.

"Y la contraindicación es para mujeres que tuvieron un cáncer de mama, quienes derechamente no deben usarla", agrega.

Paula Vanhauwaert, ginecóloga de Clínica Alemana, complementa: "Lo mismo para el cáncer de endometrio. Esto es porque esos cánceres, por decirlo de alguna forma,

### Vida sana

Las entrevistadas son enfáticas en que la menopausia es una etapa de grandes cambios en la cual llevar un estilo de vida saludable es crucial. "El ejercicio, la buena alimentación, el descanso y evitar hábitos nocivos, como fumar, son esenciales. Sin esto, las hormonas no serán suficientes para garantizar una buena calidad de vida", advierte Vanhauwaert.

Coincide Vallejo: "La terapia hormonal no hace milagros; es una opción que debe ir acompañada de una vida saludable, lo que incluye mantenerse activa y hacer actividad física".

se alimentan de hormonas, crecen más rápido o pueden volver. Las pacientes que ya han tenido accidentes cerebrovasculares o infartos tampoco deben usarla".

A juicio de las doctoras, los beneficios superan los riesgos en la gran mayoría de las mujeres. "Sin embargo, la indicación siempre va a ser individualizada, teniendo en cuenta los síntomas de las pacientes, sus antecedentes y también sus preferencias", destaca Valenzuela.

Es así como las entrevistadas creen que el mensaje central es que si bien la decisión es personal, es necesario que las mujeres estén informadas y consulten con su médico tratante.