

Uso de TRH (terapia de reemplazo hormonal)



Las mujeres que reciben actualmente, o recibieron hace poco tiempo, una terapia de reemplazo hormonal (TRH) tienen un mayor riesgo de desarrollar cáncer de mama. Antes de que se determinara la relación entre la TRH y el riesgo de padecer cáncer de mama, muchas mujeres posmenopáusicas se sometían a TRH durante muchos años para aliviar los síntomas menopáusicos (bochornos, fatiga) y reducir la pérdida ósea. La cantidad de mujeres que se somete a la TRH ha disminuido drásticamente desde 2002, cuando las investigaciones determinaron la relación de la TRH con el riesgo de cáncer. De todas formas, muchas mujeres continúan usando TRH para tratar los síntomas menopáusicos molestos.

Existen dos tipos principales de TRH:

- TRH combinada (contiene hormonas de estrógeno y progesterona)
- TRH solo con estrógeno (contiene solo estrógeno)

Cada tipo de TRH parece tener un efecto diferente en el riesgo de sufrir cáncer de mama.

La TRH combinada aumenta el riesgo de sufrir cáncer de mama en aproximadamente 75 %, incluso cuando se usa por un período corto. La TRH combinada también aumenta la probabilidad de que se detecte el cáncer en un estadio más avanzado, además de aumentar el riesgo de que las mujeres con un diagnóstico de cáncer de mama mueran a causa de esa enfermedad. El riesgo de sufrir cáncer de mama aumenta más durante los primeros 2 a 3 años de recibir una TRH combinada. La TRH combinada de dosis más alta aumenta el riesgo de cáncer de mama en mayor medida que la TRH combinada de dosis más baja. El riesgo de cáncer de mama vuelve al promedio aproximadamente 2 años después de interrumpir la TRH combinada.

La TRH solo con estrógeno aumenta el riesgo de cáncer de mama, pero solo cuando se la usa por más de 10 años. La TRH solo con estrógeno también puede aumentar el riesgo de tener cáncer de ovario.

El mayor riesgo de cáncer de mama a raíz de una TRH es el mismo cuando se usan las hormonas conocidas como “biodélicas” y “naturales” o cuando se usan las sintéticas. El término “biodélicas” significa que las hormonas del producto son idénticas a las hormonas que produce el cuerpo. Se dice que las hormonas biodélicas son “naturales” (derivadas de las plantas). Las hormonas sintéticas se elaboran en un laboratorio y también son idénticas, desde el punto de vista químico, a las hormonas del cuerpo. Es importante saber que muchos productos de TRH biodélicos y de hierbas no están en la jurisdicción de la Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos y, por ende, no están sujetos a las mismas normas y análisis que los medicamentos.

Pasos para reducir el riesgo

Los efectos secundarios de la menopausia pueden disminuir drásticamente la calidad de vida de algunas mujeres. Estas mujeres deben evaluar los beneficios y riesgos de la TRH. Si tienes bochornos intensos u otros efectos secundarios de la menopausia y estás pensando en tomar TRH, habla con tu médico sobre TODAS las opciones. Pregunta cómo reducir al mínimo el riesgo de padecer cáncer de mama Y aliviar los síntomas. Asegúrate de analizar los puntos a favor y en contra de los diferentes tipos de TRH. La TRH solo con estrógeno parece aumentar menos el riesgo de cáncer de mama que una TRH combinada. Si decides tomar TRH, pregunta a tu médico si puedes tomar una fórmula de dosis baja y seguirla durante el menor tiempo posible.

Si te diagnosticaron cáncer de mama o has tenido un resultado positivo en la prueba para detectar genes anormales del cáncer de mama (*BRCA1* o *BRCA2*) y eres paciente de alto riesgo, no deberías utilizar TRH. Las hormonas de la TRH

pueden hacer que se forme y crezca el cáncer de mama positivo para receptores de hormonas. Aunque solo una pequeña cantidad de estudios analizaron el uso de TRH en mujeres que tenían antecedentes personales de cáncer de mama, el hecho de que el uso de TRH incremente el riesgo de padecer cáncer de mama en las mujeres en general hace que la mayoría de los médicos aconsejen a las mujeres que tienen estos antecedentes que eviten la TRH. La hoja de información de la receta incluida en la TRH indica con claridad que está "contraindicada en mujeres con diagnóstico de cáncer de mama". No estar en condiciones de seguir una TRH puede constituir un problema para muchas mujeres. Si tienes bochornos fuertes y otros efectos secundarios graves de la menopausia, y antecedentes personales de cáncer de mama, habla con tu médico sobre opciones sin hormonas, como cambios en la dieta, ejercicios, control del peso, acupuntura o medicación.

Para obtener más información sobre los bochornos y cómo manejarlos, ingresa en la página [Todo sobre los bochornos](#) en Breastcancer.org.

Independientemente de si recibes una TRH, hay elecciones en cuanto al estilo de vida que puedes adoptar para reducir al mínimo el riesgo de padecer cáncer de mama:

- [mantener un peso saludable](#)
- [hacer ejercicios con regularidad](#)
- [limitar el consumo de alcohol](#)
- [ingerir alimentos nutritivos](#)
- [no fumar nunca](#) (o dejar de fumar en caso de que fumes)

Estas son solo algunas de las medidas que puedes tomar. Para ver más opciones, utiliza los vínculos ubicados en la parte izquierda de esta página.

Think Pink, Live Green: Una guía paso por paso para reducir el riesgo de desarrollar cáncer de mama te enseña la biología del desarrollo de las mamas y la manera en que la vida moderna afecta el riesgo de desarrollar cáncer de mama. Solicita un [folleto gratuito por correo](#) (en inglés) o [descarga la versión en PDF](#) (en inglés) del folleto para conocer 31 medidas que puedes tomar hoy mismo para reducir tus riesgos.
