

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Mar 27, 2025

Menopausia: ¿debo tomar THS?

La menopausia es el nombre que se le da a cuando los períodos menstruales se detienen para siempre. No es una enfermedad, sino una etapa normal en la vida de toda mujer. Pero a veces causa síntomas que pueden ser angustiantes. Los síntomas de la menopausia pueden aparecer durante varios años.

Los tratamientos para los síntomas de la menopausia incluyen la terapia de reemplazo hormonal (TRH). Esto puede funcionar bien, pero aumenta las probabilidades de tener algunos problemas de salud graves. Por lo tanto, debe pensar detenidamente si tomarlo o no.

Cómo decido?

Su médico debe asegurarse de que comprenda los riesgos de la TRH, si está pensando en tomarla. Estas son algunas de las cosas que tal vez desee considerar y discutir con su médico:

- Cuánto te molestan los síntomas de la menopausia?
- Puede la TRH ayudar con los síntomas que más le molestan?
- Qué tipo de TRH es probable que funcione mejor para estos síntomas?
- Existen alternativas a la TRH para estos síntomas?
- Algunas formas de tomar la TRH tienen menos efectos secundarios que otras?
- Cuáles son los riesgos para la salud de tomar TRH?
- Tiene un riesgo alto o bajo de tener problemas de salud a causa de la TRH?
- Cuánto tiempo necesitará tomar la TRH?
- Qué efectos secundarios podrías tener con la TRH?

Qué ocurre en la menopausia?

A medida que te acercas a la menopausia, tu cuerpo produce menos de dos hormonas, el estrógeno y la progesterona. Entre otras cosas, estas hormonas controlan cuándo tienes la menstruación. Es posible que notes cambios en tus períodos. Pueden ser más pesados o más ligeros y durar más o menos días de lo habitual.

Menopausia: ¿debo tomar THS?

Muchas mujeres tienen sofocos cuando atraviesan la menopausia. Cuando esto sucede, de repente sientes calor y puedes enrojecerte la cara. También es común encontrar que su vagina se siente seca e incómoda, lo que puede hacer que el sexo sea doloroso. Ambos síntomas son causados por cambios en los niveles hormonales.

Otros síntomas incluyen tener problemas para dormir, sentirse deprimido, aumentar de peso y tener menos interés en el sexo. Estas cosas pueden ser causadas por cambios en sus hormonas o por cambios en su vida alrededor del momento de la menopausia.

No todas las personas necesitan tratamiento para los síntomas de la menopausia: algunas mujeres encuentran que los síntomas no les molestan mucho. Pero otras mujeres encuentran los síntomas más angustiantes. Si le preocupan sus síntomas, puede hablar con su médico sobre los tratamientos.

Qué es la TRH?

HRT son las siglas en inglés de terapia de reemplazo hormonal. (A veces se le llama simplemente terapia hormonal o HT). Es un tipo de medicamento que contiene la hormona estrógeno.

El objetivo de la TRH es reemplazar parte de los estrógenos que tu cuerpo deja de producir cuando llegas a la menopausia. Esto se debe a que la caída de estrógenos en la menopausia provoca síntomas como sofocos y sequedad vaginal.

Muchas mujeres toman una combinación de estrógeno y una sustancia llamada progestina. La progestina está diseñada para imitar los efectos de la hormona progesterona.

Existen diferentes formas de tomar la TRH. Puede tomarlo como un parche cutáneo, una tableta, un gel, un implante o una crema o anillo vaginal. Algunos tipos funcionan mejor para ciertos síntomas. Si decide tomar TRH, puede hablar con su médico sobre qué producto es probable que le convenga más.

Dependiendo del tipo de TRH que tomes, es posible que puedas tomarla de una manera que copie tu ciclo natural y te dé un período. A esto se le llama TRH cíclica. A menudo se receta a las mujeres que tienen síntomas de la menopausia pero que todavía tienen períodos.

O puede tomar la TRH todos los días sin descanso y sin tener la regla. A esto se le llama TRH continua. Es más adecuado para las mujeres que no han tenido períodos durante un año o más.

Cómo puede ayudar la TRH?

La TRH puede ayudar a aliviar varios síntomas de la menopausia, entre ellos:

- Sofocos
- Síntomas vaginales como sequedad y dolor durante las relaciones sexuales
- Infecciones urinarias que pueden ser causadas por la sequedad.

Tomar TRH también ofrece otros beneficios, como reducir las posibilidades de fracturas óseas.

Menopausia: ¿debo tomar THS?

TRH para sofocos

La TRH es muy eficaz para reducir los sofocos. Muchas mujeres descubren que reduce la cantidad de sofocos que tienen hasta en un 90 por ciento (nueve de cada diez).

Pero la TRH puede aumentar las probabilidades de tener algunos problemas graves, como un accidente cerebrovascular, una trombosis venosa profunda (TVP) y cáncer de mama. Por lo tanto, los médicos recomiendan que las mujeres que toman TRH tomen la dosis más baja posible durante el menor tiempo posible.

A las mujeres que no se han sometido a una histerectomía (que todavía tienen útero) generalmente se les receta TRH que también contiene progestina. Esto parece ofrecer protección contra el cáncer de útero (también llamado cáncer de útero o cáncer de endometrio).

La terapia con estrógenos por sí sola generalmente solo se ofrece a las mujeres que se han sometido a una histerectomía (una operación para extirpar el útero) o que no tienen útero.

TRH para los síntomas vaginales y urinarios

La menopausia puede causar varios síntomas vaginales, como sequedad vaginal, infecciones del tracto urinario (ITU) y otros problemas para orinar.

Para las mujeres que tienen algunos de los síntomas vaginales de la menopausia sin sofocos, los médicos prefieren recetar tratamientos de TRH que se aplican directamente en la vagina en lugar de tabletas que se toman por vía oral.

Esto reduce las posibilidades de efectos secundarios. Estos tratamientos aplicados localmente también parecen funcionar mejor que las píldoras para aliviar los síntomas urinarios, como las infecciones.

La TRH para los síntomas vaginales se puede tomar en forma de crema, como pesarios (tabletas que se disuelven cuando se colocan en la vagina) o como un anillo pequeño y flexible que se coloca dentro de la vagina. Este anillo libera gradualmente el medicamento de TRH en la vagina durante tres meses, después de lo cual lo reemplaza por uno nuevo.

Muchas mujeres que toman TRH usando estos métodos descubren que obtienen alivio de los síntomas vaginales de la menopausia, incluida la sequedad vaginal que puede hacer que el sexo sea doloroso.

TRH para los problemas del sueño y los síntomas del estado de ánimo

Algunas mujeres descubren que los síntomas de la menopausia alteran el sueño (en parte debido a los sofocos nocturnos), mientras que otras mujeres descubren que tienen problemas con su estado de ánimo, como la depresión.

No sabemos si el insomnio que afecta a algunas mujeres en la menopausia es causado directamente por cambios hormonales. Pero la TRH parece ayudar a algunas mujeres a dormir mejor.

Si notas que te deprimas durante o justo después de la menopausia, habla con tu médico. Es posible que los cambios hormonales sean la causa.

Menopausia: ¿debo tomar THS?

Las mujeres con síntomas de depresión son más propensas a beneficiarse de la TRH si actualmente están pasando por la menopausia. Después de la menopausia, es más probable que los medicamentos antidepresivos ayuden con la depresión relacionada con la menopausia.

Puede ser perjudicial la TRH?

La investigación ha destacado dos áreas principales en las que la TRH puede aumentar la posibilidad de problemas graves. Estos son:

- problemas cardíacos y circulatorios, como enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y trombosis venosa profunda (TVP). Una trombosis venosa profunda es un coágulo de sangre en una vena. Por lo general, ocurren en la pierna. Si tiene un coágulo de sangre en la pierna que viaja al pulmón, puede ser muy peligroso.
- cáncer de mama.

Para la mayoría de las mujeres, los aumentos en los riesgos de estas afecciones son muy pequeños. Pero debe hablar con su médico sobre los riesgos y beneficios para usted como individuo.

Algunas mujeres sienten que los riesgos que conlleva la TRH son demasiado grandes, mientras que otras mujeres sienten que los síntomas de la menopausia están haciendo sus vidas tan miserables que están dispuestas a aceptar esos riesgos. Puede discutir todos estos temas con su médico antes de decidir si la TRH es adecuada para usted.

Problemas cardíacos y circulatorios

Los efectos de la TRH sobre los problemas cardíacos y circulatorios son complicados. No se trata simplemente de que la TRH aumente las posibilidades de problemas. Por ejemplo, las investigaciones sugieren que la TRH aumenta la probabilidad de sufrir un accidente cerebrovascular o una trombosis venosa profunda, pero que comenzar la TRH menos de 10 años después de la menopausia en realidad ofrece cierta protección contra las enfermedades cardíacas.

Cáncer

Tomar TRH aumenta ligeramente las probabilidades de que te diagnostiquen cáncer de mama. Una vez que dejas de tomar la TRH, tus probabilidades de contraer cáncer de mama disminuyen. A los pocos años de suspender la TRH, su probabilidad de contraer cáncer de mama es la misma que antes de tomar la TRH.

La TRH se considera más segura para las mujeres que no tienen antecedentes de cáncer de mama en su familia o de TVP. Pero esto no significa que las mujeres con antecedentes de esas afecciones no puedan tomar la TRH.

Otros efectos secundarios

Tomar TRH durante un año o más podría aumentar el riesgo de enfermedad de la vesícula biliar (cálculos biliares) o incontinencia urinaria.

Menopausia: ¿debo tomar THS?

También puede tener efectos secundarios menos graves con la TRH. A veces desaparecen cuando ha estado en TRH durante un tiempo. A veces un cambio de producto ayuda.

Estos efectos secundarios incluyen sangrado inesperado, sensibilidad en los senos, dolores de cabeza y cambios de humor. Algunas mujeres aumentan un poco de peso cuando comienzan la TRH por primera vez. Pero esto no dura y el peso de la mayoría de las mujeres pronto vuelve a ser lo que era antes de comenzar la TRH.

Cuáles son las alternativas?

Hay algunas cosas que puedes hacer que pueden hacer que los sofocos sean más fáciles de tratar. Por ejemplo, puedes tratar de evitar las comidas picantes, los ambientes cálidos y las cosas que te causan estrés. También puedes tratar de usar ropa en capas y beber agua fría.

Muchos médicos también recomiendan el ejercicio regular para las mujeres durante la menopausia. Puede que no ayude con síntomas específicos, pero contribuye al bienestar general. El ejercicio también puede ayudar a perder peso, lo que puede ayudar a aliviar los síntomas de la menopausia en algunas mujeres.

También hay algunos tratamientos que no son de TRH que pueden ayudar con los sofocos. Algunos son medicamentos recetados, mientras que otros son suplementos que puede comprar sin receta. Es poco probable que funcionen tan bien como la TRH. Pero puede hablar con su médico sobre ellos si prefiere no tomar TRH.

Los antidepresivos generalmente se usan para tratar la depresión, pero algunos de ellos pueden ayudar a reducir los sofocos. Pero los antidepresivos pueden causar efectos secundarios en algunas personas, como náuseas, mareos y un menor interés en el sexo.

La gabapentina es un medicamento que normalmente se usa para tratar la epilepsia y el dolor neuropático (dolor causado por problemas con los nervios). Pero puede ayudar a reducir los sofocos. La gabapentina puede causar efectos secundarios, como mareos y somnolencia.

La clonidina es un medicamento que generalmente se usa para tratar la presión arterial alta. Puede ayudar a reducir los sofocos, pero puede causar efectos secundarios, como bajar demasiado la presión arterial. Si usa este tratamiento, su médico debe controlar regularmente su presión arterial.

Los fitoestrógenos son sustancias químicas que se encuentran en algunas plantas. Actúan como una forma débil de estrógeno. Los productos de soja como el tofu y el miso son ricos en fitoestrógenos, al igual que los frijoles, las lentejas, ciertas frutas y el apio. También puedes comprarlos como suplementos. Pero no está claro si los fitoestrógenos ayudan a aliviar los síntomas de la menopausia y si podrían causar los mismos problemas que la TRH.

Siempre debe informar a su médico si está tomando tratamientos a base de hierbas al mismo tiempo que los medicamentos recetados, ya que algunas combinaciones de tratamientos no son seguras.

Menopausia: ¿debo tomar THS?

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

