



La menopausia... ¿Necesito hormonas?



La menopausia

La menopausia puede ser en una difícil transición en la vida de una mujer, la cual generalmente ocurre entre los 48 y 52 años. Los bochornos, los cambios bruscos de humor, el insomnio, la pérdida de cabello, el aumento de peso incontrolable, los cambios en la piel, la resequedad vaginal, la disminución del deseo sexual, el temor a la osteoporosis, el cáncer de mama y las enfermedades del corazón. Todo esto se convierte en parte de la experiencia que viven las mujeres a partir de esa edad.

La menopausia es una transición normal en la vida de una mujer, en donde sale de su fase reproductiva para entrar a otra fase. Es una nueva época en donde el temor a un embarazo ya no es un límite para su vida sexual.

Por lo general a esta edad los hijos ya son independientes, permitiéndole a la mujer seguir sus intereses fuera del hogar sin la carga de las abrumadoras responsabilidades de la familia. Es en esta época que las mujeres se pueden concentrar más en su desarrollo personal.

Sin embargo, para muchas mujeres esta transición está llena de problemas físicos y emocionales. ¿Pero por qué está natural transición es tan difícil para muchas mujeres?



Durante la menopausia la producción hormonal suele ser irregular. Este desbalance en las hormonas es empeorado por las dietas altas en grasa y carbohidratos

y bajas en fibra, así como por un estilo de vida estresante.

En este artículo analizaremos de forma crítica la menopausia, identificando los mitos y realidades que existen en torno a este tema para entender realmente el rol de las hormonas en relación a los síntomas de la menopausia.

La menopausia no es problema de deficiencia de estrógenos

La menopausia ocurre cuando una mujer deja de ovular permanentemente. Esto es diagnosticado cuando una mujer lleva más de un año sin tener su periodo y tiene el nivel de la hormona foliculoestimulante (FSH) elevado en la sangre.

La hormona foliculoestimulante es lo que la mayoría de los doctores usan para diagnosticar la menopausia. Esta hormona indica que una mujer ha dejado de ovular, más no refleja la cantidad de estrógeno en el cuerpo de una mujer.

El estrógeno tiene varias fuentes de origen, el ovario es solo una de esas fuentes. Las hormonas producidas por la glándula suprarrenal pueden convertir el estrógeno en grasa y otros tejidos.

El estrógeno también se encuentra disponible en muchos alimentos como la soya y las semillas de lino. Estamos expuestos a muchas sustancias químicas en el ambiente que actúan como potentes estrógenos.

Con la abundancia de fuentes de estrógeno disponibles en el ambiente y en otras sustancias de nuestro cuerpo, es poco probable que la deficiencia de estrógenos sea el problema.

Cuando los niveles exactos de estrógeno son obtenidos de las muestras de saliva podemos encontrar que la mayoría de las mujeres en la menopausia presentan niveles normales o incluso elevados de estrógeno en el tejido.

Los niveles de estrógeno en la sangre se encuentran por lo general bajos durante la menopausia porque el estrógeno es producido en el tejido y no es transportado del ovario al torrente sanguíneo.

Examen de saliva

Los exámenes de saliva son la forma más precisa de determinar los niveles de las hormonas esteroides (estrógeno, progesterona, DHEA, cortisol y testosterona). Son mucho más precisos y útiles que cualquier examen de sangre para determinar las necesidades de sustitución hormonal.

Las hormonas esteroides son liposolubles. Esto quiere decir que se pueden diluir en grasa y en aceite, pero no en agua.

El cuerpo produce proteínas de transporte que se pueden disolver en agua y se pegan a las hormonas liposolubles. Esto permite a las hormonas liposolubles viajar en el torrente sanguíneo hacia los tejidos correspondientes.

Las hormonas esteroides que se adjuntan a las proteínas de transporte en la sangre son inactivas. No es posible que penetren las células porque están rodeadas por una proteína de transporte soluble en agua.

Si medimos los niveles de hormonas en la sangre, más del 99% se encuentran envueltas con una proteína transportadora. Estas hormonas envueltas en la proteína se encuentran inactivas y por lo tanto no pueden tener un efecto sobre los tejidos. Son incapaces de emitir sus mensajes al útero, los senos, los ovarios y el cerebro.

Es por esto que los exámenes de sangre no reflejan los niveles de hormonas activas libres de proteína disponibles en el cuerpo, las cuales se encuentran en la saliva. Estas hormonas activas libres de proteína son las que determinan los síntomas de la peri menopausia y la menopausia.

Existen ciertos factores que determinan cuantas hormonas, en especial estrógenos, se encuentran libres y activos en el cuerpo. El aumento de peso, insulina y estrés, y dietas altas en grasa y bajas en fibra pueden aumentar la cantidad de estrógeno libre en el cuerpo. Si existe demasiado estrógeno libre se producirán los síntomas que indican que hay estrógeno elevado aunque el nivel de estrógeno en la sangre sea normal.

El ejercicio, las dietas altas en fibras, las grasas saludables, reducir el estrés y evitar los estrógenos

externos disminuyen la cantidad de estrógeno libre en la sangre.

Sin los exámenes de saliva es imposible determinar los niveles hormonales libres pues existen muchas variables. Estos exámenes no solo miden los niveles de estrógeno, también pueden determinar los niveles activos de progesterona, DHEA, testosterona, y cortisol. Es importante señalar que los niveles de todas estas hormonas pueden ser alterados por la menopausia.



La terapia de reemplazo hormonal es recetada por muchos médicos sin utilizar exámenes precisos que demuestren que el reemplazo hormonal es requerido. Sin embargo, millones de mujeres han tomado estos tratamientos a pesar de los significativos efectos secundarios a corto y largo plazo. Mejores y más seguros resultados pueden ser alcanzados al utilizar los exámenes de saliva.

Estrógenos bajos o progesterona baja

Como habíamos mencionado, la hormona foliculoestimulante es comúnmente utilizada por los médicos para diagnosticar la menopausia. Esto es porque los niveles de esta hormona aumentan cuando se detiene la ovulación.

La hormona que depende directamente de la ovulación es la progesterona. Mientras que el estrógeno puede tener su origen de distintas fuentes internas y externas al cuerpo, la progesterona se produce únicamente después de la ovulación.

El estrógeno y la progesterona son producidos en conjunto a través de los años reproductivos de una mujer, y funcionan mejor cuando son producidas de forma balanceada.

El estrógeno es producido antes de la ovulación para reabastecer la membrana interna del útero que se elimina durante el ciclo menstrual. La progesterona permite que la membrana interior y los senos se preparen para un posible embarazo.

El estrógeno y la progesterona también afectan otros órganos como el cerebro, el sistema endócrino y el sistema inmunológico, entre otros. Cuando estas hormonas están presentes en niveles normales sus funciones se balancean y no presentan ningún síntoma.

Durante y después de la menopausia la ovulación se detiene por completo, al igual que la producción de progesterona. Esta hormona no se puede producir de otras hormonas y no existen fuentes externas al cuerpo que la produzcan en forma significativa.

Durante la menopausia, las mujeres pueden tener niveles normales o incluso altos de estrógenos mientras que los niveles de progesterona son bajos o inmedibles. Un desbalance entre estas dos hormonas es más probable que sea la causa de los síntomas de la menopausia que la sola deficiencia de estrógenos.



Progesterona

¿Por qué es tan importante la progesterona? La función de la progesterona no es solo balancear el estrógeno. La progesterona es vitalmente importante en el funcionamiento normal de diversos sistemas en el cuerpo. Sus funciones incluyen convertir la grasa a energía, disminuir la retención de líquidos en el cuerpo, eliminar la depresión y ansiedad, mejorar el funcionamiento mental, aumentar el deseo sexual e

incrementar el funcionamiento de otras hormonas como la tiroides, el estrógeno y la testosterona.

Una deficiencia de estrógenos puede explicar todos los síntomas de la menopausia. Por ejemplo, los bochornos son una respuesta del desbalance que existe entre los estrógenos y la progesterona.

Los niveles de la progesterona disminuyen porque las mujeres dejan de ovular después de la menopausia. Los niveles de estrógeno en relación a la progesterona no disminuyen porque las mujeres están expuestas a otras fuentes de estrógeno además del ovario. Agregar progesterona al cuerpo restaura el equilibrio y alivia de forma segura los síntomas. Agregar más estrógenos puede aliviar los bochornos pero incrementar el desequilibrio entre las dos hormonas y causar efectos secundarios como hemorragias, aumento de peso, infartos e incremento en el riesgo de cáncer de mama, entre otros.

Los cambios de ánimo también pueden relacionarse a la deficiencia de progesterona o al exceso de estrógeno. La progesterona tiene un efecto relajante en el cerebro, pues se adjunta a un receptor que disminuye la ansiedad y mejora el estado de ánimo. Este mismo receptor GABA permite a los antidepresivos y a los ansiolíticos producir su efecto en el cerebro. Las mujeres en la menopausia que toman antidepresivos se pueden beneficiar de estos efectos antidepresivos de la progesterona eliminando la necesidad de tomar otros medicamentos.

El insomnio es otro síntoma frecuente de las mujeres durante de la menopausia. En estos casos, el insomnio es causado por la falta del efecto relajante que la progesterona tiene sobre el cerebro. El reemplazo de progesterona generalmente alivia este síntoma.

Muchas mujeres también se quejan de poca concentración y pérdida de memoria durante la menopausia. La progesterona está involucrada en proveer aislamiento a las células nerviosas. La mielina que rodean las células nerviosas actúa como el plástico alrededor de los cables eléctricos. La mielina aísla las células nerviosas y mejora la conducción de los impulsos nerviosos. Una disminución de la progesterona puede interrumpir la producción de mielina e interferir con los impulsos nerviosos.

El estrógeno sin la cantidad adecuada de progesterona puede interferir con la función de la hormona tiroidea. La hormona tiroidea es necesaria para metabolizar adecuadamente la comida y convertirla en energía. Si la hormona tiroidea no funciona adecuadamente, las mujeres sufren de aumento de peso, fatiga, antojos y síntomas de azúcar baja en la sangre.

Otros síntomas perturbadores incluyen la pérdida de cabello y el crecimiento de vello facial después de la menopausia. La testosterona, hormona masculina, puede ser producida por el ovario y la glándula suprarrenal después de la menopausia. El cuerpo usa la testosterona para balancear el estrógeno en ausencia de la progesterona. Esto ocasiona calvicie y el crecimiento del vello facial. El reemplazo de progesterona generalmente revierte este proceso iniciando el crecimiento del cabello y deteniendo el crecimiento de vello facial.



¿Necesito estrógenos?

La menopausia no se puede describir únicamente como la falta de estrógeno. La deficiencia de estrógenos juega un papel importante en la experiencia de algunas mujeres, más no en la mayoría de los casos. La clave para minimizar los síntomas de la menopausia es el balance entre la progesterona y el estrógeno.

Muchas mujeres durante la menopausia se encuentran arriba de su peso ideal. Está bien documentado que las mujeres con sobrepeso producen estrógeno de más, pues el estrógeno se produce en las células de grasa. Por lo tanto las mujeres con sobrepeso tienen un mayor riesgo de padecer enfermedades causadas por los

niveles altos de estrógeno, como el cáncer de útero y el cáncer de mama.

El estrógeno también ocasiona el aumento de peso y hace más difícil perderlo. Las mujeres con sobrepeso no deben tomar reemplazo de estrógeno a menos que un estudio hormonal en saliva demuestre que existe un desbalance y sea necesario.

Las mujeres que no tienen riesgo de padecer osteoporosis tampoco deben tomar reemplazo de estrógeno. El estrógeno tiene dos indicaciones aprobadas por la FDA: controlar los bochornos y prevenir la osteoporosis en las mujeres con riesgo alto riesgo de padecerla. Sin embargo, toda prescripción de estrógeno debe de estar respaldada por un examen hormonal en saliva.

Si una mujer sufre de bochornos, restaurar el balance hormonal con progesterona puede eliminar los síntomas si el examen de saliva indica una deficiencia en la progesterona.

De igual forma, tomar estrógenos menos fuertes como el estriol o los estrógenos que se encuentran disponibles en la soya pueden restablecer el equilibrio hormonal mediante el bloqueo de los efectos producidos por los estrógenos más fuertes.

Para más información visítanos en
www.lifemedicalspa.com.mx