



Menoguía

Mujer con cáncer de mama y menopausia

Cáncer y menopausia precoz
¿Está indicada la terapia hormonal?
¿Cómo controlar los síntomas?

Web: www.aeem.es

Sus dudas sobre salud y menopausia en nuestra sección "El experto responde"
Supervisada por los ginecólogos miembros de esta sociedad científica

aeem@aeem.es



Las MenoGuías de la AEEM ofrecen material informativo para dar respuesta, en un lenguaje sencillo, a las cuestiones básicas que se plantea la población en general.

Esta información no pretende ser un sustituto del consejo médico, diagnóstico o tratamiento. Busque siempre la opinión de su propio médico u otro profesional sanitario cualificado respecto a cualquier duda.

Autor: Rafael Sánchez Borrego (*Barcelona*)

Editor Invitado: Estanislao Beltrán (*Granada*)

Actualización de la información: 2013

© 2013 AEEM.

Primera edición: Noviembre 2013

Edición, realización y producción: Aureagràfic, s.l. (Tel.: 93 330 49 00)

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada o transmitida de ningún modo ni por ningún medio, ya sea eléctrico, químico, mecánico, óptico, de grabación o xerocopia, sin permiso previo.

Cáncer de mama, tratamientos para la menopausia

Las mujeres que han superado el cáncer de mama, el cáncer con mayor índice de supervivencia en la población femenina, suelen tener menopausias tempranas. Las consecuencias derivadas de la enfermedad y de su tratamiento pueden influir en la forma de afrontar los síntomas de la menopausia, si se presentan, y en su sexualidad. ¿Cómo combatirlos si se ha padecido un cáncer de mama?

Durante los años reproductivos de una mujer, los ovarios producen estrógenos y progesterona. El estrógeno es importante para los períodos menstruales normales y la fertilidad, y promueve la resistencia ósea. Los niveles de estrógenos y progesterona caen en el momento de la menopausia, causando los bien conocidos síntomas de la menopausia, como los sofocos.

La **Terapia Hormonal posmenopáusica** es el término utilizado para describir las dos hormonas, estrógenos y progesterona, que son el tratamiento más eficaz para

aliviar los síntomas molestos de la menopausia.

Las mujeres con cáncer de mama a menudo experimentan una menopausia temprana debido a los tratamientos del cáncer. En estos casos, **NO se recomienda la terapia hormonal** (por vía oral ni parche). Las hormonas pueden aumentar la probabilidad de que el cáncer vuelva a aparecer.

Síntomas vasomotores

Los síntomas vasomotores, como los sofocos, pueden deberse al cese prematuro de la función ovárica, causada por la quimioterapia o por una terapia hormonal adyuvante (terapias con tamoxifeno, anastrozol, letrozol, exemestano, ooforectomía, agonistas de la hormona liberadora de gonadotropinas). Las **manifestaciones clínicas** de los síntomas vasomotores son los sofocos, trastornos del sueño, dolor de cabeza e irritabilidad.

La **administración de estrógenos** a las mujeres que han tenido cáncer de mama no suele ser recomendable, especialmente para aquellas que han tenido cáncer de mama con receptores hormonales positivos, debido a la preocupación de que pueda aumentar el riesgo de recurrencia.

Control de los sofocos

Los tratamientos no-estrogénicos para los sofocos, el síntoma más frecuente, son efectivos en muchas mujeres. Ninguno es tan eficaz como los estrógenos, pero son mejores que el placebo. No todas las mujeres requieren un tratamiento para los sofocos. Las opciones incluyen:

Gabapentina

Gabapentina es un medicamento que se utiliza principalmente para tratar las convulsiones. También alivia los sofocos en algunas mujeres, cuando se administra como una dosis antes de acostarse.

Antidepresivos

Los medicamentos antidepresivos se recomiendan como tratamiento de primera línea para los sofocos en las mujeres que no pueden tomar estrógenos.

- La **venlafaxina, citalopram, y escitalopram** fueron desarrolladas para tratar la depresión, pero los estudios han demostrado que son efectivas para los sofocos. La **paroxetina** también es eficaz para los sofocos, pero no se debe tomar paroxetina en casos de cáncer de mama si se está tomando tamoxifeno. La duda es por si la paroxetina puede interferir con el tamoxifeno y hacerlo menos eficaz.
- La **fluoxetina** también es eficaz, pero puede no funcionar tan bien como la venlafaxina, el citalopram, el escitalopram y

la paroxetina. La sertralina no es útil para el tratamiento de los sofocos.

Fármacos con progesterona

El anticonceptivo inyectable con sólo-gestágenos, el acetato de medroxiprogesterona, ayuda a reducir los sofocos. Esta opción no se utiliza tan a menudo como la gabapentina o los antidepresivos.

Estrógenos derivados de plantas, fitoestrógenos

Los estrógenos derivados de plantas han sido comercializados como alternativas “naturales” o “más seguras” a las hormonas para las mujeres con síntomas de la menopausia. **Los fitoestrógenos se encuentran en muchos alimentos, como soja, garbanzos, lentejas, semillas de lino, lentejas, granos, frutas, verduras, y el trébol rojo.** Los suplementos de isoflavonas, un tipo de fitoestrógeno, se pueden comprar en farmacias sin necesidad de disponer de una receta médica.

Debe advertirse a las mujeres que tienen antecedentes de cáncer de mama que los fitoestrógenos pueden actuar como los estrógenos en algunos tejidos del cuerpo.

Otros fitoterápicos

Una serie de tratamientos a base de plantas han sido comercializados como remedios “naturales” para los sofocos.

Muchas mujeres postmenopáusicas usan la **cimicifuga racemosa** para los sofocos. Dado que ha mostrado no estimular el tejido mamario puede plantearse como una alternativa a los antidepresivos.

Tratamiento de la sequedad vaginal

El estrógeno vaginal es un tratamiento muy eficaz para las mujeres posmenopáusicas con sequedad vaginal o dolor durante el coito.

Pero, ¿es seguro el estrógeno vaginal para las mujeres con historia de cáncer de mama? La seguridad de los estrógenos vaginales en mujeres que tiene una historia de cáncer de mama no está clara, debido a que habría la posibilidad de que una pequeña cantidad de estrógenos pudiera ser absorbida por la vagina hacia el torrente sanguíneo. Si usted tiene un historial de cáncer de mama, hable con su ginecólogo o con su oncólogo sobre los posibles riesgos y beneficios de los estrógenos vaginales.

Síntomas de la menopausia

Síntomas más comunes de la menopausia:

Sofocos

Los sofocos suelen comenzar como una repentina **sensación de calor en la parte superior del pecho y la cara**. Luego, la sensación de calor se disemina por todo el cuerpo y tiene una duración de dos a cuatro minutos. Algunas mujeres sudan durante el sofoco y luego sienten escalofríos y tiemblan cuando finaliza el sofoco. Algunas mujeres tienen **una sensación de ansiedad** o palpitaciones del corazón durante el sofoco. Los

sofocos pueden ocurrir una o dos veces al día o tan a menudo como una vez por hora durante el día y la noche.

Los sofocos suelen comenzar mucho antes de que finalicen las reglas. No está claro lo que provoca los sofocos. La mayoría de las mujeres que tienen sofocos los seguirán teniendo durante un promedio de dos a cuatro años.

Sudoración nocturna

Cuando los sofocos ocurren durante el sueño se denominan sudores nocturnos. Los sudores nocturnos pueden causar sudoración profusa y despertarle de su sueño porque **se sienta fría o caliente**. Esto puede ocurrir una o más veces por noche. Despertarse con frecuencia puede hacer que sea difícil conseguir un sueño reparador. Como resultado de la interrupción del sueño, muchas mujeres desarrollan otros problemas, como fatiga, irritabilidad, dificultad para concentrarse y cambios de humor.

Trastornos del sueño

Durante la transición a la menopausia, algunas mujeres comienzan a tener problemas para dormirse o permanecer dormidas, aunque los sudores nocturnos no sean el problema. **Los problemas del sueño puede hacer que se sienta cansada e irritable al día siguiente**. Se disponen de tratamientos eficaces para los trastornos del sueño.

Sequedad vaginal

A medida que disminuyen los niveles de estrógeno en sangre antes y durante la menopausia, los tejidos de la vagina y la uretra (el conducto que va desde la vejiga hasta el exterior del cuerpo) se hace más fino y seco. Esto puede hacer que usted tenga sequedad o irritación vaginal o sienta dolor o sequedad con el coito.

Depresión

Durante la transición a la menopausia, algunas mujeres desarrollan nuevos problemas con el estado de ánimo, como tristeza, dificultad para concentrarse, sensación de desinterés en las actividades normales, y el dormir demasiado o tener problemas para

quedarse dormidos. Las mujeres con antecedentes de depresión pueden sentirse más lábiles durante la transición a la menopausia. Si usted tiene algún síntoma de depresión o tristeza que no desaparece, consulte a su médico o enfermera. Hay una serie de tratamientos eficaces disponibles.

¿Cómo hacer frente a los síntomas de la menopausia?

SÍNTOMA	LO QUE PUEDE HACER
Sofocaciones y sudoración nocturna	<ul style="list-style-type: none"> – Vístase en capas para que pueda quitarse la ropa si se acalora. – Mantenga una temperatura ambiente baja y evite las bebidas calientes, como café o té. – Póngase una toallita fría y húmeda en su cuello durante los sofocos. – No fume (fumar empeora los sofocos)
Sequedad vaginal	<ul style="list-style-type: none"> – Use lubricantes antes de las relaciones sexuales. – Use un hidratante vaginal. – Las relaciones sexuales o la masturbación ayudan a mantener la salud vaginal.
Trastornos del sueño	<ul style="list-style-type: none"> – Vaya a dormir y levántese a la misma hora todos los días, incluso cuando usted no duerma bien (Hacer la siesta puede empeorar el problema). – Evite la cafeína y otros estimulantes a partir del atardecer y no consuma abundante alcohol.
Estado de ánimo	<ul style="list-style-type: none"> – Trate de mantenerse activa. El ejercicio ayuda a prevenir la depresión. – Busque apoyo social entre mujeres en su situación.



IX GALARDÓN AEEM

Entrevista a Ana Hurtado, la plenitud en persona

“Una comedia musical que hará que todas las espectadoras se sientan orgullosas de su condición femenina”. Así presentaba la productora Uhura Films S.L. la obra *Sofocos* en su página web, un hito en la historia del teatro en España pero, sobre todo, en la historia de la menopausia.

Y es que, no es extraño que, al llegar a este momento, la mujer viva una auténtica tragedia que muchas veces prefiere silenciar, esconder o disimular. Sin embargo, *Sofocos* nos ha enseñado a todos –a las mujeres, a los compañeros, a los hijos e hijas, incluso a los médicos- que se puede ser mujer de una forma divertida, con humor y sin complejos.

Un gran ejemplo de ello es la actriz **Ana Hurtado**, quien recogió el **IX Galardón AEEM en nombre de todo el equipo de *Sofocos***, a quien hemos dado este histórico reconocimiento este año por desmitificar la menopausia y abordar los numerosos tabúes que aún existen alrededor de esta etapa de la vida de la mujer de una manera divertida, en tono de comedia y sin complejos. No en vano fue ella quien le propuso a la productora llevar a cabo la obra, que ha paseado el sentir cotidiano de la mujer en esta etapa de la vida por toda España y que, con ello, ha llenado salas y ha contado con todo el reconocimiento del público.

Ana es la plenitud en persona, algo que transmite en todas las facetas de su vida. Licenciada en Filosofía y Letras, es una completa actriz, formada en la Real Escuela Superior de Arte Dramático de Madrid. Es,



así mismo, una gran cantante y pianista. Con ella hemos hablado para conocer qué ha significado para ella formar parte del reparto de *Sofocos* y cómo vive esta etapa desde la plenitud. Y nos ha salpicado, sin duda, de inquietud, de optimismo, de ganas de vivir.

¿Cómo surgió la idea de la obra *Sofocos*?

El proyecto surgió pensando en quitar tabú en estos temas relacionados con la mujer, que se han tratado siempre con secretismo. No estamos enfermas.

Queríamos enseñar que se puede vivir esta etapa como algo natural. Igual que hay un periodo en la vida, cuando eres joven, que llega la menstruación, existe otro

periodo, cuando eres más mayor, en el que la menstruación desaparece y no pasa nada.

Personalmente, había oído muchas historias de mujeres que habían vivido esta etapa incluso como algo que había que ocultar y quería –queríamos- mostrar que puede vivirse de otra forma, riéndonos, con alegría y sin complejos. Y la gente ha sido cómplice nuestro: las mujeres, sus maridos, sus hijos.

Interpretabas muchos papeles en la obra, desde una oftalmóloga muy loca y muy aficionada a la cirugía plástica, una Gioconda menopáusica muy obsesionada con los síntomas del envejecimiento y también una ejecutiva muy sexy. ¿Tienen algo de real?

Todos tienen algo de real. Al hacerlo desde un punto de vista cómico lo haces más extremo, sacas la parte más anecdótica del personaje, el lenguaje tira más al chiste, a lo cómico, pero son personajes normales. Precisamente, este era el principal punto de conexión; que cualquiera se pudiera sentir identificado aunque fueran interpretaciones caricaturescas. Eran personajes bastante normales y cotidianos.

¿Con qué te quedas de la experiencia vivida con *Sofocos*?

Desde el punto de vista profesional, lo mucho que disfruté haciendo la obra, la satisfacción de contar con la sala llena, un público agradecido y entregado. Desde lo personal, todo te aporta y pude compartir un montón de momentos con mis compañeras. De todo se puede sacar algún aprendizaje y sobretodo la satisfacción.

He gozado de haber hecho un espectáculo para el que teníamos una aspiración más humilde, pero para el que resultado fue impresionante. Me lo pasé fenomenal y cada vez que iba al teatro era para mí una fiesta.

El Galardón de la AEEM se ha entregado a *Sofocos* este año por desmitificar la menopausia y abordar los numerosos tabúes que aún existen alrededor de esta etapa de la vida de la mujer de una manera divertida, en tono de comedia y sin complejos. Ello significa transmitir que el climaterio es una etapa más en la vida de la mujer y que debemos vivirla con plenitud. Tú eres actriz, tocas el piano, cantas y eres licenciada en Filosofía y Letras... ¿Es posible vivir con plenitud, también tras la menopausia?

Totalmente. A medida que nos hacemos mayores, salvo que tengamos algún problema concreto, podemos gozar de una salud completa. Es una etapa de la vida que afrontas con una mayor experiencia y seguridad en una misma, en la que dejas de dar importancia a muchas cosas a las que antes sí se la daba pero que no la tienen, y disfrutas más de las cosas y de las personas. Aprendes a valorar más la vida y a vivirla de forma más intensa, con toda la experiencia que has ido ganando a lo largo de los años. Es un momento bárbaro para disfrutar de todo lo que te ofrece la vida.

En tu opinión, ¿cuáles son los grandes mitos de la menopausia?

Fundamentalmente el pensar que de repente se pierde nuestra feminidad y que hemos dejado de ser mujeres o tan mujeres, junto a la tendencia a tratar este momento natural como una enfermedad. No es una enfermedad sino una etapa más en la vida.

Al haber un cambio hormonal importante hay mujeres que lo acusan más que otras, pero de igual forma que la adolescencia no es una enfermedad en ningún caso, a pesar de haber una guerra hormonal tremenda, la menopausia tampoco lo es.

¿Se vive en nuestro país la menopausia desde un punto de vista más negativo?

Desconozco cómo se vive en otros países. Pero en España es verdad que este tema se ha mitificado mucho. Todo lo que rodeaba a la mujer desde el punto de vista hormonal, más allá de la menopausia, se trataba con medias palabras, desde el secretismo. Eso está cambiando, que es lo importante.

Desde tu experiencia, ¿qué consejos darías a las mujeres que comienzan esta etapa de la vida?

Ejercicio, una buena alimentación y tener un objetivo que cumplir todos los días.

Yo practico ejercicio de forma diaria, bien sea natación, bicicleta, caminar, etcé-

tera. Eso es necesario a cualquier edad e independientemente de si eres hombre o mujer, aunque a nosotras, por la predisposición a algunas enfermedades, nos viene aún mejor. Como ha dicho alguna vez Valentín Fuster, hasta los 40 o 45 años, hacer ejercicio físico es una opción pero a partir de los 45 es la opción. Nos hace sentirnos bien y estar más ágil y te enfrentas a todo de otra forma.

Además, es fundamental cuidar la alimentación. Somos lo que comemos.

Lo tercero es ser positivas, estar ocupadas, sentirse útil y tener objetivos. Es necesario para cualquier persona y a cualquier edad tener algo que hacer todos los días. Psicológicamente es muy importante.

ANA HURTADO. CONOCEMOS UN POCO MÁS A LA ACTRIZ

A lo largo de su carrera, ha intervenido en montajes de autores clásicos como *El médico de su honra* (Calderón de la Barca), *Los locos de Valencia* (Lope de Vega) y *Antes que todo es mi dama* (Calderón de la Barca), las tres dirigidas por Adolfo Marsillach. En 1990 fue protagonista de *Mishima, amor y muerte*, en la compañía de Mari Paz Ballesteros. En 1992 interpretó uno de los papeles principales en *Las Leandras*, a las órdenes de José Osuna. Su amplia experiencia teatral también incluye títulos como *El alcalde de Zalamea*, *El lindo don Diego* o *El perro del hortelano*.

Entre sus numerosos trabajos para televisión figuran intervenciones en series como *Compuesta y sin novio* (1993), *Hermanos de Leche* (1995), *El Súper* (1996), *Calle Nueva* (2000) o *El síndrome de Ulises* (2007). En el cine, ha intervenido en películas como *Bazar Viena* (1991) y *Prozac y dudas* (1999).



GANADORAS
GALARDÓN AEMM

