El manejo de los síntomas de la menopausia es una preocupación clave para muchas mujeres que han tenido cáncer de mama.

Hay muchas formas de controlar los síntomas de la menopausia y una de estas formas es la Terapia de Reemplazo Hormonal (TRH). En caso de preguntarse si la TRH puede ayudar a aliviar los síntomas de la menopausia.

Este folleto ha sido escrito por médicos especializados en cáncer de mama para explicar los riesgos de la TRH, específicamente para mujeres a las que se les ha diagnosticado cáncer de mama.



**¿Es segura la Terapia de Reemplazo Hormonal (TRH) para controlar los síntomas de la menopausia después del tratamiento del cáncer de mama?**

Desafortunadamente, los riesgos de usar TRH luego de haber padecido cáncer de mama son mayores que para la mayoría de las otras mujeres.

**Muchos cánceres de mama necesitan hormonas para crecer:**

* Las hormonas son las mensajeras del cuerpo; viajan en el torrente sanguíneo a los órganos del cuerpo y le dicen a esos órganos (como el seno) qué hacer. Dos hormonas que tiene fuertes efectos sobre el seno se llaman estrógeno y progesterona.
* 3 de cada 4 cánceres de seno son receptores de estrógenos positivos y 2 de cada 3 de estos cánceres de seno también son receptores de progesterona positivos. Para estos tipos de cáncer, la mayoría de los médicos especialistas en cáncer de mama están de acuerdo en que las hormonas estrógeno pueden actuar como “combustible” para el cáncer y hacer que crezca.







**El bloqueo de estas hormonas puede controlar y tratar muchos tipos de cáncer de mama:**

En la década de 1970, 4 de cada 10 mujeres sobrevivían más de 10 años después de haber padecido cáncer de mama. Ahora, la cifra es 8 de cada 10 mujeres. La mejora se debe en parte a las mamografías pero principalmente al desarrollo de medicamentos que bloquean los efectos de los estrógenos. Estos medicamentos se denominan terapia hormonal o terapia endocrina e incluyen tabletas como tamoxifeno, anastrozol, letrozol y exemestano.

Estos medicamentos que bloquean las hormonas, aumentan la supervivencia y a reducir el riesgo que el cáncer de mama regrese como cáncer secundario en otras partes del cuerpo. Actúan matando de hambre a las células del cáncer de mama, ya que necesitan estrógeno para crecer y propagarse. Estos medicamentos han salvado miles de vidas y la supervivencia al cáncer de mama de ha duplicado en los últimos 40 años

**Efectos secundarios del tratamiento de bloqueo hormonal:**

Uno de los efectos secundarios más problemáticos de las tabletas bloqueadoras de hormonas, puede ser el desarrollo de síntomas menopáusicos (sofocos, sudores nocturnos, cambios de humor, sequedad vaginal). Estos síntomas se desarrollan porque los medicamentos bloqueadores de hormonas que se usan para tratar el cáncer de seno también pueden bloquear o reducir los niveles de estrógeno en otras partes del cuerpo (no solo en el seno).

**Terapia de reemplazo hormonal (TRH):**

La TRH puede ayudar con los síntomas de la menopausia, sin embargo, también sabemos que revierte los efectos beneficiosos de los medicamentos contra el cáncer de mama que bloquean las hormonas y proporciona al cuerpo hormonas que podrían hacer que las células cancerosas crezcan.

Los ensayos clínicos diseñados para evaluar si la TRH es segura para las mujeres que han tenido cáncer de mama, lamentablemente muestran que la TRH impide que los medicamentos que bloquean los estrógenos funcionen. Esto da como resultado una mayor probabilidad de que los cánceres de mama regresen como cáncer de mama secundario incurable en otra parte del cuerpo. Algunos ensayos clínicos muestran que la recurrencia del cáncer de mama es 2.5 veces mayor en mujeres que toman la TRH.

**Mujeres con cáncer de mama con receptor hormonal negativo:**

Las mujeres con cáncer de mama con receptor hormonal negativo, pueden desarrollar nuevos cánceres de mama con receptores hormonales positivos en el futuro o desarrollar cáncer de mama secundario con receptores de mama positivos. Es por esta razón que la mayoría de los médicos especialistas en cáncer de mama no recomiendan tomar TRH si ha tenido cáncer de mama con hormonas negativas.

**Siga leyendo para obtener información sobre cómo manejar los síntomas de la menopausia de manera segura sin usar TRH…**

**Manejar los síntomas de la menopausia de manera segura:**

Es crucial abordar el impacto de los síntomas de la menopausia. Sin embargo, su equipo médico debe de tartar de hacerlo de la manera más segura posible, sin aumentar el riesgo de que el cáncer de mama regrese. **La TRH no es la única opción para controlar los síntomas de la menopausia**. Tanto los cambios en el estilo de vida como los medicamentos no hormonales pueden funcionar muy bien si la TRH no es segura para usted.

|  |  |
| --- | --- |
| **Los sofocos** y **los sudores nocturnos** pueden mejorar con los siguientes cambios en el estilo de vida:* Use ropa holgada, mantenga las habitaciones bien ventiladas, tome una ducha fría antes de acostarse, use sabanas livianas y una almohada refrescante para ayudar a dormir.
* Reduzca el consume de cafeína, alcohol y alimentos picantes y deje de fumar, ya que todos pueden desencadenar sofocos.
* El ejercicio regular y la pérdida de peso pueden reducir los sofocos y mejorar el sueño.
 | **La sequedad** o **molestia vaginal** es un síntoma de la menopausia que a menudo se puede controlar sin TRH:* Es Seguro utilizar humectantes vaginales que no contengan estrógeno, por ejemplo: ReplensMD. Estos deben usarse regularmente, no solo para las relaciones sexuales.
* Si, a pesar de los humectantes vaginales, los síntomas persisten, la mayoría de los especialistas en cáncer de mama están de acuerdo de que es seguro usar un lubricante vaginal que contenga una dosis baja de estrógeno (gel vaginal de estriol al 0.005%)
* Puede pedirle a su médico recetarle estos tratamientos vaginales.
 |

**En casos muy raros, usted y su esquipo de cáncer de mama pueden sentir que hay algún motivo para recetar TRH, aunque haya tenido un diagnostico previo de cáncer de mama. Esta decisión debe de tomarse con cuidado y después de haber tenido una discusión completa de los riesgos y beneficios con un especialista en cáncer de mama.**



*Este folleto informativo ha sido desarrollado por Greater Manchester Cancer Breast Pathway Board y un equipo de expertos que incluye cirujanos de cáncer de mama, oncólogos, endocrinólogos, especialistas en menopausia, enfermeras especialistas y pacientes. Esperamos que este folleto le haya sido útil.*

**Referencias:** Poggio et al. Safety of systemic hormone replacement therapy in breast cancer survivors: a systematic review and meta-analysis. Breast Cancer Res Treat. 2022 Jan;191(2):269-275. doi: 10.1007/s10549-021-06436-9. Epub 2021 Nov 3. PMID: 34731351.

Speroff L. The LIBERATE tibolone trial in breast cancer survivors. Maturitas. 2009 May 20;63(1):1-3. doi: 10.1016/j.maturitas.2009.03.001. Epub 2009 Mar 26. PMID: 19327923.