

Terapia hormonal sustitutiva: seguridad, miedos y lo que dice la evidencia científica

¿Por qué la terapia hormonal sustitutiva genera tantos miedos?

La **terapia hormonal sustitutiva (THS)** es uno de los tratamientos más eficaces para aliviar los síntomas de la menopausia. Sin embargo, también es uno de los que más dudas y temores genera.

Muchas mujeres llegan a la consulta preocupadas por frases como:

- “Las hormonas son peligrosas”
- “Aumentan el riesgo de cáncer”
- “Mejor aguantar los síntomas que tomar hormonas”

Estos miedos no surgen por casualidad. En gran parte se deben a informaciones antiguas, mal interpretadas o descontextualizadas. Hoy disponemos de **mucha más evidencia científica** que nos permite hablar de la seguridad de la THS con mayor claridad.

¿Es segura la terapia hormonal sustitutiva?

La respuesta corta es: **sí, en mujeres bien seleccionadas y con seguimiento médico adecuado.**

La evidencia científica actual indica que, cuando la THS:

- Se prescribe de forma individualizada
- Se inicia en los primeros 10 años desde la menopausia
- Se adapta a los antecedentes de cada mujer

presenta un **balance beneficio-riesgo favorable**, especialmente cuando los síntomas afectan a la calidad de vida.

Mitos frecuentes sobre la THS

“La terapia hormonal aumenta siempre el riesgo de cáncer”

Este es uno de los miedos más habituales.

La realidad es que:

- No todas las terapias hormonales son iguales

- El riesgo depende del tipo de hormonas, la duración del tratamiento y las características de cada mujer
- En muchas mujeres, el riesgo es bajo o inexistente cuando la indicación es correcta

Por eso es fundamental evitar generalizaciones y valorar cada caso de forma individual.

“Las hormonas son peligrosas para el corazón”

Durante años se ha transmitido la idea de que la THS aumenta el riesgo cardiovascular. Hoy sabemos que:

- El momento de inicio es clave
- Iniciar la THS en los primeros años tras la menopausia no solo es seguro, sino que puede tener efectos neutros o incluso beneficiosos en mujeres seleccionadas
- El riesgo aumenta cuando se inicia de forma tardía o sin una valoración adecuada

De nuevo, la **individualización del tratamiento** es esencial.

“Mejor aguantar los síntomas que tomar hormonas”

Aguantar sofocos intensos, insomnio, fatiga, problemas de concentración o malestar emocional durante años también tiene un impacto importante en la salud y en la calidad de vida.

El objetivo de la THS no es medicalizar la menopausia, sino **tratar síntomas que están afectando al bienestar diario**.

Si los síntomas interfieren en tu descanso, tu trabajo, tu vida social, familiar y sexual, merecen atención médica.

¿Todas las mujeres tienen el mismo riesgo?

No. Cada mujer es diferente.

Antes de iniciar una terapia hormonal sustitutiva es imprescindible valorar:

- La intensidad de los síntomas
- La edad y el tiempo desde la menopausia
- Los antecedentes personales y familiares
- El estilo de vida y otros factores de riesgo

Por eso no existen tratamientos “estándar”. La seguridad de la THS depende en gran medida de **elegir el tratamiento adecuado para cada mujer**.

La importancia del seguimiento médico

La seguridad de la terapia hormonal sustitutiva no depende solo del tratamiento en sí, sino también de:

- La dosis adecuada
- La vía de administración más apropiada
- El control periódico

Un seguimiento ginecológico permite ajustar el tratamiento y resolver dudas a lo largo del tiempo, aumentando la seguridad y la confianza.

Conclusión

La terapia hormonal sustitutiva sigue siendo una de las opciones más eficaces para mejorar la calidad de vida durante la menopausia. Los miedos que la rodean, en muchos casos, se basan en información desactualizada o generalizada.

Cuando está bien indicada, individualizada y supervisada, la THS es un tratamiento **seguro y eficaz** para muchas mujeres.

Si tienes dudas o temores, lo más recomendable es comentarlos en una **consulta ginecológica especializada**, donde se puedan valorar tus síntomas y tu situación personal con calma y rigor.