

TRATAMIENTOS ALTERNATIVOS EN EL CONTROL DE LOS SÍNTOMAS VASOMOTORES DE LA MENOPAUSIA.

T. Gómez Carmona, J. Maza Romero, I.M. Rodríguez Frías
Matronas

INTRODUCCIÓN:

Debido a los riesgos de la Terapia Hormonal Sustitutiva (THS) existe un mayor interés en tratamientos alternativos para hacer frente a síntomas característicos de la menopausia. A pesar que la evidencia científica es escasa, la utilización de estos está muy extendida y muchas mujeres los prefieren por ser aparentemente más naturales; de ahí la necesidad de conocerlos por parte de la enfermera y/o matrona. Están disponibles en tiendas de dietética, herbolarios, farmacias y también se pueden obtener a través de Internet.

OBJETIVO:

Evaluar tratamientos alternativos al hormonal para los síntomas vasomotores de la menopausia como sofocos y calores nocturnos.

MÉTODO:

Revisión bibliográfica de guías de práctica clínica.

Fitoestrógenos:

Sustancias de origen vegetal con efectos estrogénicos (isoflavonas, lignanos y cumestanos). Una RS que incluye 10 ECA muestra una discreta eficacia de los suplementos de isoflavonas derivados de la soja. Otros estudios con isoflavonas derivadas del trébol rojo, mostraron resultados contradictorios. Un ECA que evaluó el papel de una dieta rica en fitoestrógenos, no mostró diferencias significativas respecto a una dieta habitual. Los ECA que han evaluado los fitoestrógenos en mujeres con cáncer de mama no han demostrado que éstos sean eficaces.



Vitamina E:

Un ECA ha evaluado la eficacia de la vitamina E en el tratamiento de los síntomas vasomotores en mujeres con antecedentes de cáncer de mama, observándose una mejoría, aunque sin significación estadística.



Medicamentos homeopáticos:

Los estudios disponibles, uno prospectivo en mujeres con cáncer de mama y un ensayo clínico no aleatorizado en mujeres postmenopáusicas, muestran mejorías significativas de los síntomas.



RESULTADOS

Relajación:

La técnica de respiración rítmica (respiración lenta, controlada, con el diafragma en el momento de iniciarse el sofoco) ha mostrado en todos los estudios una disminución significativa de la sintomatología vasomotora.



Reflexoterapia:

Las comparaciones entre reflexología podal frente al masaje inespecífico en los pies ha mostrado cambios similares en cuanto a la intensidad de los sofocos y las sudoraciones nocturnas.



Hierbas medicinales:

No existe suficiente evidencia para recomendar regaliz, salvia, zarzaparrilla, flor de la pasión, ginkgo biloba y raíz de valeriana. La cimicífuga racemosa (Black cohosh) y sauzgatillo (Vitex agnus castus) podrían ser una alternativa de segunda línea. El dong quai (Angelica sinensis), el aceite de onagra (Evening primrose oil), el ginseng (Panax ginseng), el kava (Piper methysticum), las hierbas medicinales chinas y el ñame silvestre (Dioscorea villosa o wild yam) no se recomiendan.



Acupuntura:

Se ha demostrado un efecto beneficioso de su uso en sofocos.



CONCLUSIONES:

La técnica de la respiración rítmica es moderadamente eficaz y podría ser un tratamiento complementario para los síntomas vasomotores. No se disponen de resultados concluyentes para evaluar la eficacia del uso de ciertas plantas medicinales, fitoestrógenos, vit E, homeopatía y acupuntura por lo que serían necesarios nuevos estudios. Pero el interés sobre etapas de la mujer como la menopausia y sus diversas modalidades de tratamiento hacen necesario su conocimiento por parte de la enfermera y/o matrona.

BIBLIOGRAFÍA:

Guía de Práctica clínica Menopausia-postmenopausia. Barcelona 2004.
Guía sobre la menopausia de la North American Menopause Society (NAMS).