

## ACTUALIDAD

# Salud hormonal en cada etapa: poder y bienestar para las mujeres

**P**or décadas, hablar de hormonas fue casi un tabú. Asociadas de forma incorrecta únicamente con emociones, terapias complicadas o patologías, su importancia en el bienestar de las mujeres ha sido frecuentemente subestimada o rodeada de mitos. Sin embargo, esta situación está evolucionando; en la actualidad, se valora la importancia de equilibrar las hormonas como uno de los pilares fundamentales para disfrutar de una vida plena, activa y saludable.

“La salud hormonal no es solo un tema ginecológico, atraviesa la energía, el metabolismo, la piel, el sueño, la concentración y el ánimo de todas las mujeres, entre otras cosas. Las hormonas participan en casi todos los procesos del cuerpo femenino”, explica la doctora Magdalena Galarce, médico de familia de Farmacias Ahumada, quien insiste en la necesidad de derribar los prejuicios que aún rodean el uso de hormonas, sobre todo en edades clave.

Así es como la salud hormonal es un pilar para la vida física, emocional y reproductiva de las mujeres. El tratamiento -ya sea con fármacos, anticonceptivos orales o de otro tipo- cuando se aborda adecuadamente, brinda ventajas importantes en todas las etapas de la vida.

### Fases vitales: cómo cambian y cómo acompañarlas

En la etapa de la pubertad, los estrógenos juegan un papel importante al controlar el desarrollo sexual, el fortalecimiento de los huesos y la estructura del cuerpo. El uso de anticonceptivos hormonales combinados (estrógenos más progesterona), disminuyen el trastorno premenstrual

mediado por hormonas y los síntomas como dolores de cabeza, distensión abdominal y fatiga. Además, el componente estrogénico de estos productos reduce la testosterona libre y mejora las afecciones sensibles a los andrógenos, como el acné y el hirsutismo. Es así como los anticonceptivos hormonales, recetados adecuadamente por un profesional de la salud, brindan protección contra el embarazo y muchos otros beneficios.

Más tarde, ya en la etapa adulta, el ciclo menstrual se estabiliza y muchas mujeres optan por usar métodos anticonceptivos hormonales, no solo con fines reproductivos, sino también para aliviar condiciones como el síndrome premenstrual severo, la endometriosis y otros problemas relacionados con la menstruación. De acuerdo con información del Ministerio de Salud, el 17,5% de las mujeres en edad reproductiva utilizan anticonceptivos hormonales por vía oral, porcentaje que se eleva al 33,6% según una investigación difundida en 2022 por la revista médica The Lancet.

Al llegar la menopausia, el cuerpo sufre un cambio brusco en sus niveles hormonales, lo que puede generar bochornos, insomnio, sequedad vaginal, pérdida de masa ósea y aumento del riesgo cardiovascular. Aquí, la terapia hormonal de reemplazo (THR) cobra relevancia. Aunque por años fue mirada con recelo, investigaciones recientes han cambiado el paradigma.

En 2024, un estudio liderado por la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile determinó que el tratamiento hormonal en mujeres saludables menores de 60 años y que se encuentran dentro de los primeros 10 años de la menopausia, no sólo no sería perjudicial, sino que disminuiría la probabilidad de



padecer enfermedades cardíacas y aumentaría la calidad de vida. Según la experta, la terapia hormonal sustitutiva podría ser beneficiosa para evitar la osteoporosis y problemas del corazón, sobre todo si se usa en cantidades reducidas y preferentemente de forma transdérmica o vaginal.

Considerando todas estas etapas, los profesionales de salud deben conocer las preferencias de las pacientes, identificar las posibles contraindicaciones para anticonceptivos específicos, facilitar el inicio y la continuación del uso de anticonceptivos, además de estar preparados para abordar las percepciones erróneas. “La clave está en que estos tratamientos sean siempre recetados y monitoreados por un profesional. La eficacia anticonceptiva, por ejemplo, se determina mediante una combinación de la eficacia del fármaco o dispositivo, la fecundabilidad individual, la frecuencia de las relaciones sexuales y la adherencia y continuidad del uso. No hay una única fórmula ni una hormona que sirva para todas”, señala Galarce.

De igual forma, es fundamental que las mujeres tengan acceso a información clara sobre los posibles efectos secundarios. “Hablar de salud hormonal no es vender soluciones mágicas ni negar riesgos. Por ejemplo, los métodos que contienen estrógeno, como las

píldoras anticonceptivas orales combinadas, pueden aumentar el riesgo de trombosis venosa. Por lo que quienes prescriben este tipo de productos deben comunicar con evidencia, para que cada mujer tome decisiones informadas junto a su equipo de salud”, puntualiza la profesional.

### Un país que aún tiene tareas pendientes

Pese a los avances, en Chile todavía hay retos en el ámbito de la salud sexual. Por ejemplo, en el ámbito educacional si bien la ley 20.418 establece la inclusión de un programa de educación sexual dentro del ciclo de enseñanza media, según un sondeo realizado por el Ministerio de la Mujer y Equidad de Género sobre derechos sexuales y reproductivos, la mayoría de los encuestados señaló que la formación que recibió en la etapa escolar fue muy mala.

Hablar de hormonas con naturalidad y desde el conocimiento no es un lujo, es una necesidad. “Una mujer que entiende su cuerpo tiene más herramientas para cuidarse, para elegir y para vivir mejor”, concluye la profesional. Con apoyo profesional, un seguimiento apropiado y prácticas saludables, las hormonas pueden dejar de ser una fuente de miedo para convertirse en lo que realmente son, unas valiosas aliadas en el bienestar de las mujeres en cada etapa de sus vidas.