



¿CÓMO INFLUYE EL TRATAMIENTO HORMONAL EN SU CUERPO?

Las pacientes que han precisado o continúan en el momento actual con hormonoterapia han de saber que estos fármacos bloquean la acción de los estrógenos, los cuales son necesarios para el metabolismo corporal y mantenimiento de la masa ósea.

Cuando se produce un déficit de hormonas sexuales (similar al de la menopausia), disminuye el gasto energético en reposo (energía que gastamos en mantener las funciones vitales y en realizar la digestión de los alimentos), y se puede ganar peso, sobre todo si mantenemos la misma ingesta de energía (ingesta de calorías) y la misma o menor actividad física.

Este hecho tiene una gran importancia porque existen numerosos problemas de salud asociados con la obesidad (la hipertensión arterial, la diabetes mellitus, el aumento de colesterol y/o de triglicéridos en sangre, la artrosis, la insuficiencia respiratoria crónica, la apnea obstructiva del sueño...).

Además, cuando los estrógenos disminuyen la ganancia de peso que se produce supone un aumento de la grasa corporal y el porcentaje de masa muscular va disminuyendo siendo sustituido por masa grasa. Esto puede provocar un cambio en la apariencia física al acumularse la masa grasa en determinadas zonas (abdomen, cadera, etc.), y a su vez ese menor porcentaje de masa muscular respecto al peso total favorece que se tenga más propensión al cansancio, ya que la fuerza muscular también disminuye.

Por otro lado, el descenso de los estrógenos favorece la destrucción del hueso y ello acarrea un mayor riesgo de sufrir osteoporosis, y, en consecuencia, también de fracturas óseas. Es por todo ello prioritario reducir el riesgo de secuelas que estas pacientes pueden sufrir.

RECOMENDACIONES FUNDAMENTALES.

- CESE DE LOS HÁBITOS TÓXICOS (alcohol, tabaco, drogas de abuso).
- DIETA EQUILIBRADA (*ver anexo de alimentación saludable de esta misma app*).
- COMBATIR EL SEDENTARISMO MEDIANTE VIDA ACTIVA Y EJERCICIO SALUDABLE (*ver anexo de ejercicio físico de esta misma app*).
- PREVENCIÓN DE LA OSTEOPOROSIS (*ver anexo salud ósea de esta misma app*).