

MIOMA UTERINO

Los miomas uterinos son tumores no cancerosos (benignos) formados por tejido muscular y colectivo que se desarrollan en el útero (matriz).

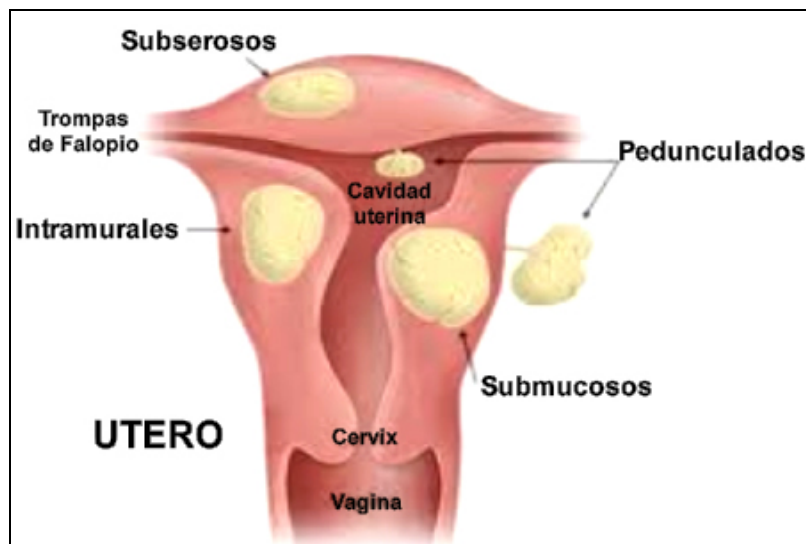
Incidencia

Los miomas uterinos son comunes. Se presentan en un 15-20% de mujeres en edad reproductiva y en un 30-40% de mujeres mayores de 30 años. Casi nunca se manifiesta antes de los 20 años de edad y disminuye su prevalencia después de la menopausia.

Su tamaño puede oscilar desde menos de 1 cm a más de 20 cm en los casos extremos. Los miomas uterinos se clasifican de acuerdo con su localización.

Los principales tipos son:

- Miomas submucosos: Se desarrollan en la cavidad del útero. Producen muchos síntomas hemorrágicos, con anemia asociada, y pueden provocar problemas de infertilidad y abortos.
- Miomas intramurales: Son los más frecuentes y se localizan en el espesor de la pared del útero. Según su tamaño y localización pueden producir, o no, síntomas.
- Miomas subserosos: Se localizan en la periferia de la pared uterina. En general, si no son muy grandes, producen pocos problemas.
- Miomas pediculados: Inicialmente crecen como subserosos y se destacan parcialmente del útero, quedando ligados a este mediante una pequeña porción de tejido llamada pedículo. Pueden confundirse con tumores ováricos y, a veces, pueden producir dolor por torsión.



INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Causas

Se desconoce exactamente la causa de los miomas. Se cree que pueden ser ocasionados por:

1. Nivel de hormonas en el organismo. Los estrógenos se consideran el componente clave en el crecimiento de los miomas. Antes del inicio de la menopausia, los niveles de progesterona empiezan a disminuir, mientras que los de estrógenos se mantienen. Sin la suficiente progesterona para equilibrar los niveles de estrógeno, los tumores fibroides pueden formarse.
2. Genes (pueden ser hereditarios).

Síntomas

La severidad de los síntomas y la forma de tratarlos depende de su tamaño y localización. Estos síntomas pueden afectar a la calidad de vida de la mujer, produciéndose de forma cíclica con la menstruación y disminuyendo tras la menopausia.

Los síntomas más comunes son:

- Sangrado entre periodos.
- Sangrado menstrual abundante, a veces con coágulos de sangre.
- Periodos menstruales que pueden durar más de lo normal.
- Necesidad de orinar con mayor frecuencia.
- Calambres pélvicos o dolor con los periodos.
- Sensación de llenura o presión en la parte baja del abdomen.
- Dolor durante la relación sexual.

Tratamiento

El tipo de tratamiento depende de:

- La edad.
- El estado de salud general.
- Los síntomas.
- Tipo de miomas.
- Si se está embarazada.
- Si se desea tener hijos en el futuro.

Mientras que la primera forma de tratamiento para los miomas en el pasado ha sido una histerectomía, hoy en día hay un tratamiento disponible no quirúrgico que está basado en la progesterona. Cuando las mujeres más jóvenes optan por la histerectomía, ellas generalmente son colocadas en un régimen de terapia de reemplazo hormonal. Esta terapia sobrecarga el cuerpo de estrógeno. Demasiado estrógeno causa la formación de miomas, incluso después de que se ha realizado una histerectomía.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Si, por el contrario, se opta por el tratamiento de miomas con la progesterona natural, se equilibran los niveles de estrógeno en el cuerpo, y recuperan sus niveles normales de modo que no puedan aumentar el tamaño de los miomas. El uso prolongado de progesterona natural también ha demostrado disminuir los miomas por completo.

El tratamiento para los síntomas de los miomas puede abarcar:

- Los anticonceptivos orales de baja dosis o las píldoras con progestágenos exclusivos (minipíldoras) controlan parcial o totalmente los síntomas hemorrágicos en un número considerable de pacientes, incluso se podría observar un descenso en el tamaño de los fibromas especialmente con el uso de las minipíldoras.
- Dispositivos intrauterinos (DIU) que secreten la hormona progestágeno para ayudar a reducir el sangrado abundante y el dolor.
- Suplementos de hierro para prevenir o tratar la anemia debido a los períodos abundantes.
- Analgésicos, para cólicos o dolor.
- Inyecciones de hormonoterapia para ayudar a reducir el tamaño de los miomas (se hace sólo por un corto periodo de tiempo).
- Observación cuidadosa: le pueden hacer ecografías o exámenes pélvicos de vez en cuando para revisar el crecimiento de los miomas.

Hábitos higiénico-dietéticos

- ✓ Es importante seguir un estilo de vida saludable, con una dieta baja en grasas saturadas (carnes rojas, productos lácteos, alimentos fritos...) y rica en fibra, frutas y verduras, especialmente son muy recomendables las verduras crucíferas (brócoli, repollo, coliflor, coles de Bruselas).
- ✓ Incorporar a la dieta alimentos ricos en hierro (hígado, mariscos, legumbres, acelgas y espinacas) para ayudar a combatir las pérdidas de este mineral que se tiene debido a los sangrados menstruales intensos.
- ✓ Consumir suplementos de magnesio y de vitamina B que pueden ayudar, en cierta medida, a combatir el exceso de estrógenos y disminuir así el tamaño del mioma.
- ✓ Evitar la ingesta de bebidas alcohólicas, tabaco, té, café y salsas.
- ✓ Practicar ejercicio moderado de forma regular.
- ✓ También se recomiendan técnicas de relajación, ya que el estrés afecta mucho a la regulación hormonal y a la posible aparición de miomas.

Otros alimentos efectivos para combatir y prevenir miomas:

Papaína: Se extrae de la papaya y es una ayuda realmente eficaz para combatir miomas. Para su aplicación terapéutica, la papaya debe consumirse en ayunas y no combinarse con ningún otro alimento; esperar media hora antes de comer nada más.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Piña: tanto la pulpa como el corazón de la piña contienen sustancias eficaces para eliminar miomas. La cura a través de la piña consiste en comer piña en ayunas, fresca, no endulzada con nada.

El aguacate y los alimentos ricos en vitamina E también son de gran ayuda.

Ajo: la ingesta de ajo crudo en la noche o la mañana es un remedio poderoso para erradicar miomas. Las sustancias antibióticas, depurativas y antioxidantes del ajo actúan eficazmente para combatir a los miomas.

Complementos alimenticios

Inflam Care® (Nutrinat Evolution): Contiene enzimas proteolíticas las cuales son muy útiles para digerir los tejidos fibroso y muscular liso, y para disolver los miomas. Además, gracias a su aporte en plantas antiinflamatorias puede ayudar a combatir el dolor y la inflamación asociados.

Hongos medicinales como Córdiceps y Reishi, extractos puros (Hawlik): Regulan los niveles hormonales a nivel de eje hipotálamo-hipofisario, favoreciendo un correcto equilibrio estrogénico y previniendo la aparición y/o crecimiento de miomas.

Herbadetox® BIO (Phytoceutic): Contienen plantas depurativas como cardo mariano, dente de león y bardana que favorecen la depuración del exceso de estrógenos en circulación. Al mismo tiempo ayudarán a desintoxicar el cuerpo, a evitar que se puedan multiplicar los miomas.

Aceite de onagra 1.300 mg (Nutrinat Evolution) / Omega 3-6-7-9 (Nutrinat Evolution): Los ácidos grasos esenciales omega 3, 6 y 9 se utilizan con gran efectividad para equilibrar el metabolismo y para la correcta producción de prostaglandinas, precursores de muchas hormonas que regulan muchas funciones de nuestro cuerpo, así como del correcto funcionamiento de las células del organismo y del sistema nervioso y endocrino. En la mujer, se ha comprobado que su utilización resulta muy efectiva para combatir, entre otras cosas, síndrome premenstrual, hinchazón de vientre, infertilidad, ansiedad, irritabilidad, y para solucionar y prevenir quistes de ovario, miomas o fibromas.

Hierro 30 mg (Nutrinat Evolution): Si el sangrado menstrual es elevado, pueden surgir casos de anemias ferropénicas. Suplementar únicamente en casos confirmados.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.