

¿QUÉ ES LA PROGESTERONA?

Al igual que el estrógeno, al cual se le ha dado mayor atención, la progesterona es una hormona sexual femenina. Las mujeres la producen en los ovarios y en las glándulas suprarrenales, y durante el embarazo en la placenta. Con todo lo que se ha dicho acerca del estrógeno, algunas veces la progesterona se deja a un lado, como la olvidada hormona femenina.



¿QUÉ SON LAS HORMONAS Y CÓMO FUNCIONAN?

Las hormonas son los mensajeros químicos de nuestro cuerpo. Viajan a través del flujo sanguíneo para provocar ciertas actividades o cambios en el cuerpo. Las hormonas funcionan al vincularse con áreas especializadas de las células conocidas como lugares receptores. Es ahí donde inician una cadena de eventos en células u órganos específicos. Por ejemplo, la progesterona inicia un efecto tranquilizante en el cerebro, reduciendo la ansiedad.

¿QUÉ ES LO QUE HACE LA PROGESTERONA?

Durante los años reproductivos, la progesterona prepara a la matriz (o útero) para el embarazo. Cada mes, los niveles de progesterona se elevan después de la ovulación. A menos de que usted se embarace, los niveles de progesterona bajan al final del ciclo e inician un período menstrual mensual. La progesterona también juega un papel importante para equilibrar los efectos del estrógeno y otras hormonas. Si usted tiene demasiado estrógeno pero progesterona insuficiente, puede presentarse un desequilibrio en su cuerpo. Durante la menopausia, este desequilibrio puede provocar síntomas como bochornos, transpiración nocturna, insomnio, resequedad vaginal, irritabilidad o disminución del apetito sexual. Durante los años reproductivos, este desequilibrio puede ocasionar molestias premenstruales como retención de agua, sensibilidad en los senos, migrañas o cambios de humor.

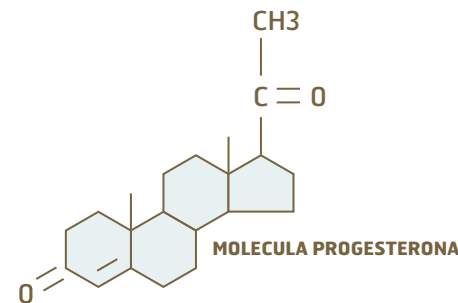
¿QUÉ ES LA PROGESTERONA “NATURAL” O “BIOIDÉNTICA”?

La progesterona es una hormona producida en el cuerpo. El término de progesterona “natural” o “bioidéntica” se refiere a la progesterona que es idéntica a la que produce el cuerpo humano. La progesterona natural o bioidéntica se elabora a partir de una sustancia encontrada en el ñame salvaje mexicano y otras plantas. Estas hormonas de plantas similares se modifican posteriormente en un laboratorio para llegar a ser idénticas a la estructura química de la progesterona humana producida en los ovarios de la mujer.

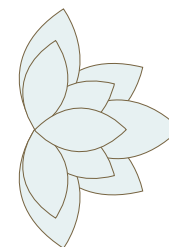
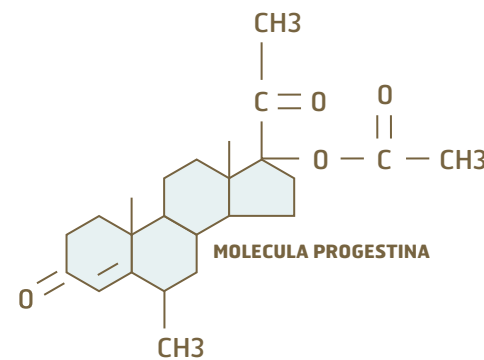
¿ES LO MISMO LA PROGESTINA QUE LA PROGESTERONA?

No. Aunque estos términos se usan frecuentemente de manera alternada, no significan lo mismo. La progesterona se refiere a la hormona producida en el cuerpo o producida por una fuente vegetal, pero que químicamente sigue siendo idéntica a la progesterona humana. Por otro lado, la progestina es una hormona sintéticamente producida y difiere en su estructura a la de la progesterona. También es posible que haya escuchado hablar del progestogen. Este es un término general que se aplica a la categoría de las hormonas naturales y sintéticas que actúan como progesterona en el útero. Vea la diferencia en la estructura molecular que se muestra a continuación.

AQUÍ SE MUESTRA CÓMO LUCE LA HORMONA PROGESTERONA “NATURAL”



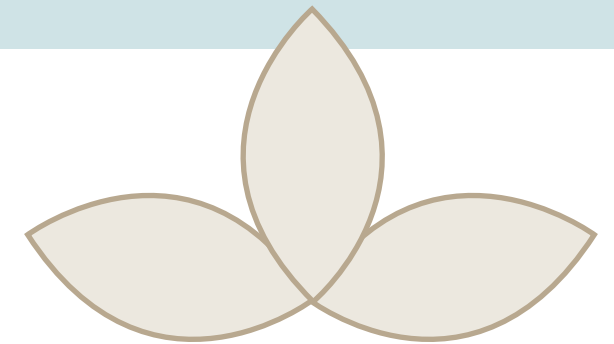
AQUÍ SE MUESTRA CÓMO LUCE LA ESTRUCTURA MOLECULAR ALTERADA DE LA HORMONA PROGESTINA:



women in balance

PO Box 12004
Overland Park, KS 66282

ENTENDIENDO LO QUE ES LA PROGESTERONA



DISTRIBUIDO POR



women in balance

¿SON LA PROGESTERONA Y LOS PRODUCTOS QUE CONTIENEN EXTRACTO DE ÑAME SALVAJE LO MISMO?

No, el ñame salvaje es un extracto herbal. Ya sea que venga en cápsulas o crema, el extracto de ñame salvaje no se convierte en progesterona en el cuerpo. Los productos que contienen progesterona deben indicar en su etiqueta que contienen Progesterona USP.

¿CÓMO SE COMPARAN LAS PROGESTINAS SINTÉTICAS CON LA PROGESTERONA “NATURAL”?

Las progestinas sintéticas no siempre actúan igual en el cuerpo a como lo hace la progesterona natural. Las progestinas sintéticas se metabolizan en el hígado en una variedad de metabolitos, y mientras algunas se unen a los receptores de progesterona imitando así algunos de los efectos de la progesterona bioidéntica, otras pueden unirse a varios tipos de receptores de esteroides en todo el cuerpo, ocasionando efectos secundarios! Por ejemplo, mientras que la progesterona natural promueve y sostiene el embarazo, las progestinas sintéticas no pueden usarse durante el mismo, debido al riesgo de daño potencial para el feto, por su amplio margen de efectos hormonales. Además, las pruebas clínicas que comparan la progesterona bioidéntica con las progestinas sintéticas muestran un perfil significativamente más seguro para el grupo de la progesterona bioidéntica; en una extensa prueba (PEPI), el grupo de la progesterona bioidéntica presentó un perfil de lípidos en sangre más sano².

¿QUÉ LE SUCEDE A LA PROGESTERONA DURANTE LA MENOPAUSIA?

A medida que se acerca la menopausia, la progesterona es la primera hormona en disminuir, posteriormente se presentan niveles fluctuantes de estrógeno. Esta fase, llamada perimenopausia, puede iniciar de manera tan temprana como al final de los treinta años o al iniciar los cuarenta y puede durar hasta diez años. Sus períodos pueden volverse más irregulares. Posiblemente algunos meses no ovule y por lo tanto no produzca progesterona. Esto puede provocar un desequilibrio de estrógeno/progesterona, ocasionado síntomas como inflamación, sensibilidad en los senos, transpiración nocturna, ansiedad, insomnio, dolor de cabeza e irritabilidad. Después de la menopausia sus ovarios dejan de producir progesterona, pero el cuerpo seguirá produciendo hasta un 40% de los niveles de estrógeno que usted tenía antes de la menopausia. Por supuesto, esto depende de cada persona. Debido a que la progesterona afecta diversos

¿Cómo puede una hormona vinculada al embarazo afectar también mi estado de ánimo después de la menopausia?

Usted cuenta con sitios receptores de progesterona en varias partes de su cuerpo, además del útero. De esta manera, la progesterona, o la falta de la misma, puede afectar otros aspectos de la salud, tales como el metabolismo de las grasas, patrones del sueño, actividad de la tiroides, estado de ánimo, conducta sexual, metabolismo del agua y salud ósea.

aspectos de la salud, además del embarazo y los períodos menstruales, usted puede experimentar otros síntomas. Por ejemplo, la progesterona tiene un efecto tranquilizante en el sistema nervioso, con lo que un menor nivel hormonal puede contribuir a un incremento de transpiración nocturna, ansiedad, insomnio, irritabilidad o cambios de humor.

¿CÓMO PUEDE AYUDAR LA CREMA DE PROGESTERONA EN LOS DESEQUILIBRIOS HORMONALES DE LA MENOPAUSIA?

La crema de progesterona se absorbe fácilmente en el flujo sanguíneo a través de la piel. La crema de progesterona puede ayudar a mantener los niveles de progesterona y aliviar algunas molestias de la menopausia. Los estudios clínicos han demostrado que la crema de progesterona bioidéntica reduce de manera efectiva los bochornos³.

¿ES SEGURA LA PROGESTERONA?

La progesterona se ha usado en una serie de aplicaciones clínicas desde 1940. En un principio se usó para asistir a las mujeres con infertilidad. La progesterona NO se ha visto vinculada con un incremento en el riesgo de cáncer. De hecho, un extenso estudio llevado a cabo en Francia para observar el riesgo de cáncer de mama con la terapia de reemplazo hormonal, descubrió que el uso de la progesterona bioidéntica no ocasionó ningún incremento en el cáncer de mama, mientras que el uso de progestinas sintéticas sí dio como resultado un incremento importante en el riesgo de contraer cáncer de mama⁴ Es importante observar que con frecuencia se confunde a la progesterona con progestinas, que

han estado vinculadas al incremento en el riesgo de cáncer de mama, según se probó en Wome’s Health Initiative, así como en este extenso estudio de Francia. Como con todas las hormonas, estas deben considerarse de manera cuidadosa con la ayuda de su médico o cualquier otro profesional de la salud.

¿LA PROGESTERONA ES ADECUADA PARA MÍ?

La progesterona “natural” o “bioidéntica” puede encontrarse en una variedad de formas: cremas, gel, supositorios, píldoras o parches, y sus dosis varían. Le recomendamos que hable con su médico para saber si usted necesita un suplemento de progesterona. Posteriormente pruébelas para asegurarse de estar obteniendo la dosis adecuada. La progesterona puede ser prescrita por su médico, o la crema puede comprarse en tiendas de productos naturales o en línea. Sin embargo, no todas las cremas de progesterona son iguales. Si usted las compra en una tienda, busque un producto que contenga Progesterona USP y que esté respaldada por estudios clínicos.

Muchas mujeres encuentran alivio al usar la crema de progesterona. Un estudio descubrió que el uso de la crema facilita a las mujeres ajustar su uso para cubrir sus necesidades, así como para permitirles usar una dosis más eficiente y menor que con las píldoras, al mismo tiempo que se benefician con un efecto terapéutico similar⁵. Sin embargo, sólo usted, junto con su médico, puede decidir lo que le funciona. Sea una consumidora informada.

¿QUÉ SIGNIFICA USP PROGESTERONA?

La farmacopea de los Estados Unidos (USP) es un compendio de fármacos publicado cada año por la Convención de Farmacopea de Estados Unidos. Anteponer la palabra USP al ingrediente, en este caso USP Progesterona, significa que es una sustancia conocida y que cumple con las especificaciones publicadas en este compendio.

¿No puedo obtener más progesterona simplemente al comer camote salvaje?

No, nuestro cuerpo no tiene la capacidad de convertir las sustancias del camote salvaje en progesterona. Esto debe hacerse en un laboratorio.

¿CÓMO LE HABLO A MI MÉDICO ACERCA DE LA OPCIÓN DE LA PROGESTERONA NATURAL?

Platique con su médico acerca de la variedad de opciones y elecciones para la menopausia y de otras preocupaciones de salud femenina. Hable de la información que aparece en este folleto.

¿DÓNDE PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN DE LA PROGESTERONA Y LA MENOPAUSIA?

Women in Balance es una asociación norteamericana, sin fines de lucro de mujeres, doctores, profesionales de la salud y organizaciones dedicadas a ayudar a las mujeres a lograr una salud óptima y un equilibrio hormonal. Visítenos en nuestro sitio web para obtener mayor información, fuentes e investigación o para inscribirse a la newsletter gratuita, en:

www.womeninbalance.org

Toda mujer experimentará cambios en su salud toda la vida. La buena salud, el bienestar y el equilibrio hormonal es la base de todo lo que una mujer hace, desde trabajar hasta de ocuparse de su familia o disfrutar de la vida.

REFERENCIAS

1 Stanczyk FZ. All progestins are not created equal. *Steroids* 2003; 68:879-90.

2 Writing group for the PEPI trial. Effects of estrogen or estrogen/progestin regimens on heart disease risk factors in postmenopausal women. The postmenopausal estrogen/progestin interventions (PEPI) trial. *JAMA* 1995; 273(3): 199-208.

3 Leonetti HB, Longo S, Anasti JN. Transdermal progesterone cream for vasomotor symptoms and postmenopausal bone loss. *Obstet Gynecol* 1999; 94(2):225-8.

4 Fournier A, Berrino F, Riboli E, Avenel V, Clavel-Chapelon F. Breast cancer risk in relation to different types of hormone replacement therapy in the E3N-EPIC cohort. *Int J Cancer* 2005; 114(3):448-54.

5 Leonetti HB, Landes J, Steinberg D, Anasti JN. Topical progesterone cream as an alternative progestin in hormone therapy. *Altern Ther Health Med* 2005; 11(6):36-38.