



## **Miomas, enemigos ocultos de la mayoría de mujeres**

**Los miomas uterinos afectan la calidad de vida de muchas mujeres en edad reproductiva, causándoles cólicos fuertes, sangrado constante e infertilidad.**

Dolores abdominales, sangrado menstrual abundante, e incluso, la necesidad de orinar con mayor frecuencia, son algunos signos de alerta que le pueden indicar que tiene miomas en el útero.

Y es que este padecimiento es más común de lo que se piensa, pues según los expertos una de cada tres mujeres lo desarrollan.

Sin embargo, son poco frecuentes en las menores de 20 años, por lo general afecta a las mujeres luego de los 40 años. La población más afectada es la afroamericana.

Carlos Mario Vergara, médico del grupo Emi, explica que “es normal que la aparición de estos tumores benignos aumenten considerablemente con la edad, al punto en que, después de los 40 años, puedan estar afectando a más de la mitad de la población femenina”.

### **Qué son los miomas**

Vergara explica que los miomas en la matriz “son tumores benignos o masas anormales de tejido muscular que se presentan en y alrededor del útero y que en algunas ocasiones, también se presentan en el cuello uterino”.

Se originan de las células del músculo liso que existe en la pared del útero. En la mayoría de los casos son múltiples, pero también pueden ser únicos.

Otros términos por los que se suelen denominar a estas lesiones son leiomiomas o fibromas uterinos.

Los miomas se encuentran habitualmente en el cuerpo uterino, aunque en ocasiones pueden aparecer en el cuello uterino.

Según el ginecólogo de la Clínica Imbanaco, Luis Felipe Estrada, “los miomas se suelen dividir en tres categorías, según su localización: subserosos (estos o no producen síntomas o pueden crecer mucho oprimiendo órganos), intramurales (producen dolor si son sintomático) y submucosos (estos pueden comprometer la fertilidad u ocasionar sangrado)”.

“Estas categorías dependen de en qué parte se desarrolle el mioma, por ejemplo, los subserosos son aquellos miomas que crecen hacia el exterior del útero, los miomas



intramurales son aquellos que se desarrollan dentro de las paredes del útero y los submucosos son los que crecen hacia la cavidad uterina”, añadió Estrada.

Los más frecuentes son los miomas intramurales y los subserosos, asegura Estrada, quien explica que estos son los tumores benignos más frecuente en la mujer, siendo la principal causa de cirugía ginecológica.

### ¿Por qué aparecen los miomas?

Se desconocen las causas fijas de la aparición de miomas.

Sin embargo, explica Estrada, el crecimiento de los miomas uterinos parece depender de la hormona estrógeno. “No sabemos con exactitud qué es lo que causa el crecimiento de estos tumores. Hay razones de raza, cifras que muestran que en las mujeres afro se presentan con mayor regularidad, y también hay razones genéticas, que son las más frecuentes. Lo que se sabe es que el estrógeno afecta directamente la aparición y su crecimiento”.

Mientras que una mujer con miomas esté menstruando, explica este especialista, los miomas probablemente seguirán creciendo, por lo general, de manera lenta.

Luego de los 40 años, la mitad de la población femenina presenta miomas. Las mujeres afro pueden desarrollarlos de tres a nueve veces más que el resto de mujeres.

El médico Carlos Mario Vergara asegura que aunque el factor genético tiene importancia en la aparición y crecimiento de los miomas, la menstruación a edades tempranas es otro importante indicador. “La menarca precoz (primera menstruación a temprana edad, por lo regular antes de los 10 años) es un gran causante de miomas uterinos, esas mujeres tienen posibilidades de presentar estos tumores benignos”.

De acuerdo con Vergara, “entre los 30 y los 50 años suelen ser más comunes los casos. Otros factores de gran importancia son la obesidad y la diabetes”.

### Cómo se identifican los miomas

En muchos casos son asintomáticos, esto quiere decir que una mujer puede tenerlos sin sentir algún tipo de síntoma específico, así que su detección es más difícil.

Asegura Vergara que “algunas mujeres pueden pasar toda su vida sin saber que tienen miomas en la matriz”.



Una mujer puede pasar toda su vida sin darse cuenta de que tiene miomas. A algunas se les diagnostica durante la ecografía de rutina”. CARLOS MARIO VERGARA, médico del grupo EMI.

Sin embargo, este panorama no es igual para todas.

Estrada, ginecólogo de la clínica Imbanaco explica que “algunas mujeres sí presentan síntomas y son esos casos los que se deben intervenir. Algunas presentan sintomatología, dependiendo de su ubicación, por ejemplo, dolor en la parte baja o en otros casos, el mioma es de gran tamaño y oprime un órgano vecino”.

“Algunas mujeres sienten muchas ganas de orinar y al momento de ir al baño, orinan goticas, esto puede producirse si el tamaño de un mioma es tan grande que esté oprimiendo la uretra ocasionando que la orina no fluya de manera adecuada. Este problema, si no es tratado adecuadamente, puede afectar los riñones”, anota Vergara.

Para este médico del grupo Emi, “uno de los signos de alerta que pueden indicar que la mujer tiene miomas es la dificultad para quedar en embarazo. Esto se debe a que los miomas, cuyo peso corresponde a su tamaño, van deformando el útero ocasionando que el óvulo fecundado no tenga una adecuada adherencia a las paredes uterinas, produciendo a veces abortos espontáneos, incluso, infertilidad. O en mujeres en estado de gravidez se pueden presentar sangrados en el primer trimestre del embarazo”.

### **Tratamientos**

Explican los expertos que aquella mujer que se diagnostica de mioma uterino no necesariamente precisa cirugía o algún tipo de tratamiento. Si el mioma es asintomático se requerirá un examen periódico, mediante examen pélvico manual o ecografía, para llevar un control.

“En ocasiones, una vez llegada la menopausia, estos miomas disminuyen significativamente de tamaño”, aclara Carlos Mario Vergara.

En caso de crecimiento, miomas grandes o sintomatología, se puede realizar un tratamiento que dependerá del tipo de mioma, su ubicación y tamaño. Este puede ser con hormonas o quirúrgico. Y para determinarlos, el médico analizará, primero si los síntomas son agudos, si los miomas están afectando otros órganos, o si la mujer ha tenido o quiere tener hijos. Dependiendo de la gravedad, se practica una histerectomía (se extirpa el útero total o parcialmente) o una miomectomía (solo los miomas). Los médicos recomiendan hacer una ecografía anual para la detección temprana de estos.



### **A comer de forma saludable**

Aunque no está demostrado que los alimentos pueden disminuir o prevenir la aparición de los miomas, hay algunas recomendaciones que podrían mejorar la calidad de vida.

- Aumentar el consumo de alimentos ricos en fibra, ya que mejora la actividad hepática, muy relacionada con las hormonas.
- Eliminar lácteos y derivados lácteos.
- Reducir el consumo de grasas saturadas.
- Evitar el exceso de peso.
- Eliminar el tabaco.
- Aumentar el consumo de aceites de semillas, ya que ayudan a la síntesis de hormonas y tienen una acción antiinflamatoria.
- Aumentar el consumo de frutos secos crudos y cereales integrales por su riqueza en fibra, vitamina C y las vitaminas del grupo B.
- Realizar ejercicio físico media hora al día.

### **¿Qué se siente?**

Algunos de los síntomas que se pueden presentar por la presencia de los miomas uterinos son:

- Hemorragia uterina anormal. Esto depende de la cantidad de miomas que presente la mujer y del sitio. Puede notarse si los períodos menstruales son abundantes. O por sangrado entre períodos.
- Dolor o inflamación en la pelvis o en el abdomen bajo.
- Síntomas compresivos de órganos vecinos, esto ocurre por la inflamación del útero.
- Lumbalgia, dolor en la parte baja de la espalda.
- Síntomas urinarios que se reflejan como ganas de orinar constantes, pero con poca cantidad.



- Dolor intenso y sangrado durante y después de tener relaciones sexuales.
- El síntoma más frecuente es la hemorragia uterina anormal.

Diario El País, 22 de Enero de 2017. Página C8