



# 10 verdades sobre LOS MIOMAS

Su diagnóstico puede asustarte porque viene acompañado de la palabra tumor. Pero **no te preocupes, son benignos**. Te revelamos todo lo que debes saber sobre ellos y por qué no puedes saltarte la cita anual con tu ginecólogo. **por** NURIA GRUJALBO

20\_mía

## 1 ¿QUÉ SON?

Son nódulos benignos de la matriz que afectan, aproximadamente, a un 40% de la población femenina entre los 35 y 55 años. Existen diferentes tipos de miomas según dónde se localicen: los subserosos crecen hacia el exterior del útero; los intramurales, dentro del músculo, y los submucosos, hacia dentro de la cavidad uterina.

## 2 ¿SE SABE POR QUÉ SE PRODUCEN?

En realidad, se desconoce cuál es la causa. "Se trata de una enfermedad de desarrollo multifactorial, es decir, que en su aparición se ven involucrados tanto alteraciones genéticas como factores hormonales y de crecimiento. Sabemos que existe una clara influencia hormonal: su desarrollo está muy relacionado con la edad fértil de la mujer, mientras que los miomas tienden a desaparecer a partir de la menopausia. Otros factores a tener en cuenta para que se presenten serían el peso, la raza, el número de embarazos, el alcoholismo, la coexistencia

### La experta

#### “NO AUMENTAN EL RIESGO DE CÁNCER”

"Aunque se trata de una entidad muy poco frecuente, existe lo que se conoce como sarcoma uterino. Puede originarse 'de novo' en una paciente sin miomas uterinos conocidos o bien ser causado por la degeneración maligna de un mioma uterino. La posibilidad de degeneración maligna es muy baja y no debe inducir a médicos ni pacientes a operar más casos de los necesarios. Existen buenas técnicas diagnósticas para detectar situaciones de riesgo y tener las precauciones oportunas para tratar a las pacientes con la mayor seguridad".

**Nuria Barbany,**  
GINECOLOGA  
DE SALUD DE LA  
MUJER DEXEUS.



con otras enfermedades crónicas o la presencia de antecedentes familiares", indica la doctora Nuria Barbany, ginecóloga de Salud de la Mujer Dexeus.

### 3 ¿CÓMO SÉ SI TENGO?

La mayoría de los miomas son asintomáticos. Es decir, no notarás que los tienes y tu ginecólogo los detectará por casualidad cuando te haga una ecografía en tu revisión anual. Sin embargo, si tus reglas son más abundantes de lo habitual o manchas entre periodos, tienes sensación de hinchazón y pesadez en el vientre y aumentan tus ganas de orinar o tienes incontinencia, pide cita. El sangrado abundante podría acabar provocando anemia.

### 4 ¿TENER ANTECEDENTES PREDISPONE?

Aunque no hay un patrón claro hereditario, el riesgo de aparición de miomas uterinos es mayor en aquellas pacientes que tengan un familiar cercano afectado. Por lo tanto, tener antecedentes familiares constituiría un factor de riesgo para el desarrollo de esta patología.

### 5 ¿DUELEN?

Según el tipo, la localización y el tamaño, sí pueden ocasionar dolor al orinar o durante las relaciones sexuales. Algunos tipos de miomas pueden doler más. Esto no significa que sean más graves, es su localización la responsable. Por ejemplo, algunos miomas subserosos pueden colgar de una especie de cordón muy fino denominado pedículo. Si hay una torsión de éste puede ocasionar un dolor muy agudo. Cuando se trata de un mioma submucoso, el que cuelga del pedículo y se expulsa a través de la vagina, puede producir un dolor parecido al de una contracción.

### 6 ¿PUEDEN PRODUCIR INFERTILIDAD?

Sí. De hecho, es algo que preocupa a muchas mujeres que desean tener hijos y uno de los motivos por los que te pueden recomendar la cirugía. Algunos tipos de miomas como los que crecen hacia la cavidad uterina pueden afectar a la calidad del endometrio, alterar su estructura, provocar hemorragias muy abundantes y, a la larga, aumentar el riesgo de infertilidad.

## 7 ¿SE PUEDEN PREVENIR?

No, pero sí retrasar su aparición o evitar que crezcan.

**Haz ejercicio**  
Junto a una dieta sana con preferencia por los alimentos frescos y el pescado, te ayudará con esos kilos de más y a combatir la hipertensión.

**Evita la obesidad**  
Esta enfermedad aparece con más frecuencia

en mujeres con sobrepeso. "Es el factor de riesgo más importante en la aparición de miomas", advierte la doctora Barbany.

**Mucha vitamina C**  
Es un poderoso antioxidante que detiene la acción de los radicales libres, responsables de la oxidación de las células y de la inflamación, que pueden aumentar el riesgo de tumores.

**Toma soja**

Contiene isoflavonas, antioxidantes que pueden ayudar a regular los niveles de hormonas sexuales.

**Ve al ginecólogo**

Es esencial que no te saltes la cita. Podrá detectar si tienes miomas en estadios muy precoces y determinar si es necesario o no extirparlos.



### 8 ¿AFECTAN AL EMBARAZO?

Los miomas suelen crecer durante la gestación, pero después suelen parar su crecimiento, puesto que éste depende, sobre todo, de los estrógenos, y durante el embarazo predomina la progesterona. También es cierto que pueden aumentar el riesgo de aborto, parto prematuro y alteraciones en la posición del bebé y en su crecimiento, además de otras complicaciones tras el parto, aunque la mayoría de los embarazos transcurren sin problemas. Se estima que entre el 0,5 y el 4 % de los embarazos coinciden con miomas,

### 9 SI ME LOS QUITAN, ¿PUEDEN VOLVER A APARECER?

Sí. En general, cuando se realiza una miomectomía, es decir, cuando se extirpan solo los miomas sin quitar el útero, sí pueden volver a aparecer, puesto que este tipo de intervención suele realizarse en mujeres jóvenes. Por ello, tu ginecólogo establecerá un protocolo de seguimiento. Además, cuando se quitan, dejan una cicatriz en el útero que puede afectar al embarazo, por lo que la planificación y el seguimiento de éste será muy importante para evitar posibles complicaciones. ■

## 10 ¿Se aconseja la cirugía?

EN ALGUNOS CASOS SÍ SE RECOMIENDA. PERO ADEMÁS HAY VARIOS TIPOS DE ABORDAJE:

#### FÁRMACOS

Pueden combatir las hemorragias, ralentizar el crecimiento del mioma y retrasar o incluso evitar que haya que practicar una cirugía. El tratamiento médico con anticonceptivos, DIU LNG o "inductores de la menopausia" son para combatir síntomas como el sangrado.

#### EMBOLIZACIÓN

Se corta el flujo de sangre de la arteria uterina mediante una mínima incisión en la ingle. Esto hará que el tumor deje de alimentarse y crecer.

#### CIRUGÍA

Está indicada en los miomas que producen síntomas, los que son muy grandes o de crecimiento rápido.

También se justifica en casos de esterilidad e infertilidad. Hay varios tipos: **miomectomía**, en la que se extraen los miomas y que se puede hacer mediante laparoscopia con incisiones muy pequeñas o por histeroscopia, con la que se accede por vía vaginal. La **sustracción de todo el útero** se reserva a casos complicados, si hay muchos miomas y muy grandes o si no se desea tener hijos.