

VII Jornada Provincial de Medicina Natural y Tradicional.

NAUGUASO 2021

Facultad de Ciencias Médicas de Granma.

Fitoestrógenos. Alternativa en el tratamiento del climaterio femenino sintomático.

Phytoestrogens. Alternative treatment for symptomatic menopausal women.

Dra. Marvelis Suárez Labrada¹, Lic. Luis Alfredo Bertot Palma², Dra. Zenia Benítez Cedeño³

1. Dra en Medicina. Especialista de primer grado en MGI y Fisiología Normal y Patológica. Profesora asistente. Correo: marvels@infomed.sld.cu. ORCID: 0000-0002-8969-0356.
2. Licenciado en enfermería. Especialista de primer grado en Fisiología Normal y Patológica. Profesor asistente. alfy@infomed.sld.cu. ORCID: 0000-0003-2687-071X. CI: 67011307929.
3. Dra en Medicina. Especialista de primer grado en MGI y Fisiología Normal y Patológica. Profesora asistente. Correo: zeniabc@infomed.sld.cu. CI:77091622454

Resumen:

Introducción: el climaterio es un período de transición que se prolonga durante años, antes y después de la menopausia, asociado a disminución en la producción de estrógenos. Los síntomas son muy floridos y el tratamiento ideal es la terapia hormonal sustitutiva que no está exenta de riesgos En nuestro país el uso de productos naturales con contenido de estrógenos se encuentra todavía en vías de desarrollo y no existen suficientes estudios sobre su seguridad y eficacia.

Objetivo: describir los productos naturales con efecto estrogénicos utilizadas en el tratamiento de los signos y síntomas del climaterio femenino.

Método: Se consultaron varias fuentes bibliográficas actualizadas como libros, revistas científicas, varias tesis digitales, bases de datos de pubmed, medline en google académico. Se utilizaron los métodos de análisis, síntesis, inducción deducción e historico-lógico para el procesamiento de la información.

Resultados: las plantas y productos con contenidos de estrógeno más significativas son el lúpulo, la salvia, el trébol rojo y muy especialmente, las isoflavonas de la soja y derivados. Otras plantas son utilizadas con efectos beneficiosos de los síntomas asociados al climatérico. El polen y la jalea real tienen contenidos de dichas hormonas y tienen también amplios beneficios.

Conclusiones: la Medicina Natural y Tradicional, tiene opciones terapéuticas muy útiles con menos efectos adversos y permite aprovechar aquellos productos naturales, más accesibles siempre que sean mejor estudiados y seguros.

Palabras claves: menopausia, fitoestrógenos.

Abstract:

Introduction: menopause is a transitional period, lasts for years, is associated to decreased production of estrogen: symptoms are several, and the ideal therapy is the lead to hormone substitution which is not hazard free. The use of containing estrogen natural products is still being developed in our country, and there are not enough studies about security and effectiveness.

Objective: to describe natural products with estrogenic action used in the treatment for sintomatic menopausal women.

Methodology: a bibliographical rewiew was done to describe natural products with estrogenic action used in the treatment for sintomatic menopausal women. Analysis methods of synthesis, induction, deduction and historical logical were used for processing the information.

Results: containing estrogen plants and natural products most significant were: hop, salvia, red shamrock and particularly the isoflavons from soya and its byproducts. Another differents plants and natural products are used with the same aim; pollen and royal jelly are containing estrogen natural products with a wide benefit.

Conclusions: the Natural and Traditional Medicine counts on very usefull terapeutic options, with less adversed effects that allow embrace natural products, more approachable, ever since being better studied for safety.

Key words: menopause, phytoestrogens.

Introducción

El climaterio femenino está relacionado con un conjunto de cambios fisiológicos asociados al envejecimiento, se produce en la mujer por el agotamiento de los folículos ováricos y por tanto cesa la producción de las hormonas ováricas femeninas responsable de los ciclos sexuales y la fertilidad. El aumento de la expectativa de vida y el desarrollo sociocultural han permitido un mejor estudio, comprensión y tratamiento de los síntomas y complejas condiciones asociadas a este período, permitiendo el desarrollo de terapias que derivan en una mejor calidad de vida y disfrute pleno de esta etapa.

La edad de comienzo del climaterio es variable, estando influenciada por diversos factores. Se prolonga durante años, antes y después de la menopausia y se suele confundir con está que se corresponde con la última menstruación. Durante el climaterio finaliza la cadena de procesos que, desde el mes siguiente a la pubertad, han preparado a la mujer para el embarazo. En sentido general la mayoría de los autores señalan, que aparece alrededor de los 50 años, en Cuba la edad promedio del climaterio es de 47 años y los síntomas comienzan a experimentarse de forma gradual antes de esta edad. ⁽¹⁾

La vida adulta de la mujer, en este período está caracterizada por la aparición de signos y síntomas asociados a una disminución en la producción de estrógenos, además de una serie de manifestaciones físicas y emocionales relacionadas con

cambios biológicos y sociales. Todas las manifestaciones no son comunes en todas las mujeres, sino que depende de cada mujer. Además, no todas las mujeres son iguales psicológicamente con lo cual nunca se sabe cómo pueden reaccionar a la menopausia o perimenopausia. ^(2,3)

Los signos y síntomas del climaterio comienzan durante una ventana de tiempo variable llamada *pre-menopausia*, consecuencia del inicio de fluctuaciones en las concentraciones estrogénicas. Las más notables se relacionan con el ciclo menstrual; como períodos menstruales irregulares, trastornos en la termorregulación y vasodilatación, bochornos o encendido molesto del rostro, calores, sudoración nocturna, cambios en el estado de ánimo, y menos frecuente: desmayo, fatiga y vértigo. ⁽³⁾

Algunos de los cambios que comienzan en esta etapa afectan el metabolismo y cambios fisiológicos acompañados de sequedad vaginal, problemas urinarios, incontinencia y urgencia urinaria, poliuria e infecciones urinarias como la cistitis, también pueden aparecer mastitis, osteoporosis; enfermedades cardiovasculares no relacionados con la edad; como la aterosclerosis, hipertensión arterial, otros como cáncer de mama y de endometrio, insomnio, osteoporosis y diabetes. ^(4,5)

Los síntomas en muchas ocasiones son muy floridos y el tratamiento ideal es la terapia hormonal sustitutiva (THS) con estrógenos y progestágenos. Está indicada en la menopausia precoz, antes de los 40 años, independientemente de que la causa sea natural o quirúrgica, por el alto riesgo de la pérdida de la masa ósea en esta etapa. Además, está indicada en la menopausia sintomática, sobre todo con sintomatología vasomotora o genitourinaria importante, en la prevención de la osteoporosis o en la establecida en las mujeres posmenopáusicas y en la prevención de las enfermedades cardiovasculares. ⁽¹⁾

Esta terapia no está exenta de riesgos puede provocar aumento desfavorable de los triglicéridos, incremento del riesgo de trombosis venosa y embolia. Cuando los estrógenos son usados sin progestágenos, el riesgo de hiperplasia endometrial, precursora del cáncer endometrial, se incrementa significativamente y el desarrollo de cáncer de mama constituye la patología que más preocupa con el THS durante más de 5 años. ^(1,3)

Hay mujeres que toleran muy bien el período climatérico, sus síntomas acompañantes y la falta de estrógenos no se manifiesta significativamente sobre el organismo por lo que no precisan del uso de THS, pero otras pacientes son más afectadas por este proceso. Lo ideal sería el uso de una terapia más inocua y mejor tolerada por la paciente. En el mundo se han desarrollado productos a base de sustancias que constituyen estrógenos naturales presentes en plantas, alimentos y obtenidos de las abejas en diferentes formulaciones farmacéuticas que se utilizan para paliar los síntomas con buenos resultados, aunque se precisan todavía muchos estudios para validar el uso de estos y sus efectos en las mujeres con riesgo de cáncer de mama y endometrio.

En Cuba el uso de estos productos naturales se encuentra todavía en vías de desarrollo y no existen suficientes estudios sobre su seguridad y eficacia. Es importante

para la formación del médico general el conocimiento de elementos de la Medicina Natural y Tradicional, que pueden ser desarrolladas y aprovechadas en el tratamiento de algunas de las molestias que acompañan este período, particularmente del uso de plantas con contenidos en estrógenos

¿Cuáles serán los productos naturales con efecto estrogénicos utilizadas en el tratamiento de los signos y síntomas del climaterio femenino?

El **objetivo** de esta revisión es describir los productos naturales con efecto estrogénicos utilizadas en el tratamiento de los signos y síntomas del climaterio femenino.

Método:

Se realizó una revisión bibliográfica para describir los productos naturales con efecto estrogénicos. La terapia con Medicina Natural y Tradicional es menos costosa y más inocua por lo que se consultaron varias fuentes bibliográficas actualizadas como: libros, revistas científicas, y material electrónico de las bases de datos de pubmed, medline en google académico que hacían referencia al tema. Se hizo referencia a las plantas medicinales más comúnmente utilizadas, así como apiterapia. Se procesaron todos los datos a través de los métodos de análisis, síntesis e histórico lógico y se redactó la información utilizando la didáctica de la medicina natural y bioenergética.

Desarrollo.

Mucho se ha avanzado en el estudio de los efectos negativos que tiene la falta de estrógenos para el organismo femenino. Debido a los efectos adversos de la terapia hormonal sustitutiva nació la necesidad de crear drogas que conserven la función beneficiosa del estrógeno en los sistemas cardiovascular, nervioso y hueso, pero sin la función negativa que ejercen sobre la mama y útero. Se ha trabajado incluso en la creación de medicamentos que logren unirse selectivamente a los receptores de estrógeno y puedan ser utilizados para el tratamiento de tumores y enfermedades hormonodependientes. ⁽⁶⁾

Mientras se avanza en la fabricación de productos sintéticos y semisintéticos existe una terapia más inocua que debemos conocer y manejar porque produce menos efectos adversos, así como potenciar investigaciones que fundamenten su utilización. Las medidas terapéuticas para el tratamiento del climatérico son muy variadas y podemos citar entre ellas: las recomendaciones dietéticas, la fitoterapia, la acupuntura, la auriculoterapia, la terapéutica yoga y los apifármacos.

Existen componentes de la naturaleza que contienen principios activos que pueden ser aprovechados como los alimentos, productos derivados de la miel de abeja y compuestos químicos naturales derivados de ciertas plantas con efectos estrogénicos.

Fitoestrógenos

Los estrógenos de origen vegetal son conocidos como fitoestrógenos y son una alternativa natural a las hormonas para las mujeres con síntomas menopáusicos. Los dos grupos más importantes encontrados en la alimentación humana son las isoflavonas y las lignonas. Las primeras se encuentran en la soja, garbanzos y lentejas,

frutas cítricas, piel de la uva y el vino; las segundas en los granos enteros, linazas y ciertos frutos y verduras. ⁽⁴⁾

Existe preocupación de la comunidad científica orientada a la falta de seguridad de estos productos, por las reacciones adversas que han sido poco estudiadas o los estudios que se han realizado no alcanzan la validez deseada. Además, existen criterios de que algunos fitoestrógenos pueden actuar como estrógeno en algunos tejidos del cuerpo, por lo que muchos expertos sugieren que las mujeres que tienen un historial de cáncer de mama deben evitarlos.

Los autores consideran que se debe evaluar riesgo beneficio como en todo producto sea natural o no, y evaluar cada caso; en aquellas mujeres con alto riesgo de cáncer de mama u otro tipo de tumor estrogénico dependiente deben tenerse las mismas consideraciones que con terapia hormonal sustitutiva. Así como en las recomendaciones dietéticas, para evitar los alimentos y sus derivados que los contienen.

La mayoría de los fitoestrógenos tienen efectos estrogénicos leves, ya que tienen selectividad por receptores de esta hormona que los hacen más inocuos que los compuestos hormonales.

Los **receptores estrogénicos** van a ser de dos tipos:

- **Alfa:** presentes en las mamas, útero, ovarios, testículos e hígado. La unión continuada de los estrógenos a estos receptores predispone al desarrollo de tumores; son pro-cancerígenos. Los fitoestrógenos que se unen a los receptores alfa evitan que los estrógenos se unan a ellos, funcionan como bloqueadores de estos receptores, por tanto, ayudan a reducir el riesgo de padecer cáncer. ⁽⁶⁾
- **Beta:** presentes en algunas células de la sangre, pulmones, próstata, vejiga, huesos y timo, son los responsables de los efectos beneficiosos. Los fitoestrógenos se unen a estos receptores cuando la cantidad de estrógenos es baja. Funcionan imitando la acción de los estrógenos. Las isoflavonas tienen una afinidad unas 10.000 veces mayor en este tipo de receptor que en los alfa. ⁽⁶⁾

Existen plantas vegetales que pueden contribuir favorablemente a aliviar los trastornos propios de esta fase de la vida femenina por su contenido y efectos estrogénicos. Las más significativas son el lúpulo, la salvia y muy especialmente, las isoflavonas de la soja y el trébol rojo. ^(7,8)

Isoflavonas de la soja

Las isoflavonas son moléculas que aparecen, sobre todo, en especies de la familia de las Fabaceae, como son la soja (*Glycine max*) o el trébol rojo (*Trifolium pratense*). Las principales isoflavonas aisladas de estas especies vegetales son la genisteína, la daidzeína y la gliciteína, y sus derivados glucosilados y metoxilados. ^(9,10)

Estudios epidemiológicos realizados hasta la fecha, han demostrado cómo la suplementación de la dieta con soja (35 g de isoflavonas administrados en dos tomas), se muestra eficaz al disminuir la incidencia de la sintomatología climatérica y, en especial, de los sofocos. Además, se relaciona con un menor riesgo de presentar enfermedad cardiovascular y cánceres como el de mama, endometrio, colon y próstata. ^(6,7)

Algunos trabajos también muestran un efecto beneficioso de la soja sobre los huesos, incrementando la densidad mineral ósea, y muestran también una mejora en la maduración del epitelio vaginal. Esto es así porque estas isoflavonas forman parte del grupo de los fitoestrógenos, que son compuestos no esteroideos que presentan actividad estrogénica gracias a su interacción con los receptores del 17-B-estradiol. Las isoflavonas en general y la genisteína en particular parecen tener más afinidad por el receptor para estrógenos beta que por el receptor para estrógenos alfa, por lo que, dada la diferente distribución de los receptores para estrógenos alfa y beta, hay una clara posibilidad de que las isoflavonas pudieran mostrar efectos tejido-específicos, es decir, cabe esperar que sus acciones sean más marcadas en aquellos órganos y tejidos diana en los que predominan los receptores beta, como son el SNC, hueso, pared vascular y tracto urogenital, de la misma forma que, al no tener casi acción sobre el receptor estrogénico alfa, se evitaría la proliferación del tejido mamario y endometrial.^(10,11)



El alto consumo de soja está asociado al hipotiroidismo pero las isoflavonas de soja tiene efecto antioxidante captando radicales libres, mejora la función pulmonar y no altera los factores de la coagulación.⁽¹⁰⁾

Aunque las isoflavonas constituyen una buena opción alternativa a la terapia hormonal sustitutiva y, hasta el momento no se han descrito importantes efectos adversos o interacciones de relevancia clínica, es importante tener en cuenta que estos productos han sido poco estudiados, en especial, en ensayos clínicos controlados. De todos modos, a pesar de que se necesitan muchos más estudios, la experiencia de otras culturas avala su seguridad y tolerabilidad como terapia alternativa.⁽⁵⁾

Trébol rojo

Es una planta con alto contenido de isoflavonas conocido como estrógeno vegetal. También es una fuente de vitaminas y minerales considerándose una planta remineralizante y antioxidante. Además tiene otras propiedades como antiinflamatorias, antitusivas hipolipemiente calmante y cicatrizante.

Se puede preparar en infusión con 2 tazas de agua, una cucharada de flores de trebol rojo seco o 3 en casos de ser fresco. Se puede preparar en tintura con alcohol al 40 % tomando 30 gotas por vaso de agua como máximo 3 veces al día. Está contraindicado en embarazadas, en endometriosis, fibromas uterinos o cáncer de mama ovario o endometrio, en recién nacidos y durante la lactancia.^(10,11)



Lúpulo (*Humulus lupulus*)

Lúpulo (*Humulus lupulus* L.)

El lúpulo es considerada una planta aromática, aunque en nuestro país existen pocos registros de su cultivo, en el mundo tiene un uso amplio con fines industriales, principalmente para la elaboración de cerveza, bebida obtenida de la fermentación del mosto preparado con agua, malta de cebada, lúpulo y levaduras. El lúpulo le aporta a la cerveza la estabilidad de la espuma, aroma y sabor amargo. Además, los conos son ricos en compuestos farmacológicos importantes como lo son los polifenoles, flavanonas, chalconas y derivados de floroglucinol. ^(12,13)



La parte utilizada de esta planta son las inflorescencias femeninas o estróbilos (conos). Entre sus principios activos se encuentran resinas, aceites esenciales, principios estrogénicos, taninos y otros compuestos.

Los aceites esenciales le confieren una acción sedante, hipnótica y espasmolítica. Debido a ello, esta planta está indicada principalmente en caso de ansiedad, insomnio y nerviosismo. Pero además, el lúpulo presenta propiedades estrogénicas, por lo que su uso también es recomendable en los trastornos asociados al climaterio, sobre todo, en el tratamiento de los sofocos y tiene actividad antioxidante demostrada. Se utiliza la droga pulverizada en infusiones, en extracto fluido o seco y la tintura. ^(11,12)

Preparado en forma de tintura se puede utilizar, tomar 1 o 2 ml (de 20 a 40 gotas) en agua 3 veces al día, sirve para calmar la ansiedad, estimular la digestión, el apetito y los cólicos intestinales. En infusión para calmar el insomnio, se usan de 2 a 4 estróbilos por taza de agua caliente, se deja por 5 minutos y se toma 30 minutos antes de acostarse. Se puede

utilizar en forma de compresas añadiendo 10 ml de tintura a 120 ml de agua y aplicar en la úlcera varicosa. ⁽¹¹⁾

Su uso de esta planta está contraindicado en el embarazo, debido a la posibilidad de inducción de abortos espontáneos por su efecto estrogénico. Tampoco debe usarse en la lactancia, ya que los compuestos estrogénicos pueden acceder a la leche materna y producir efectos adversos en el lactante. A las dosis terapéuticas recomendadas no se han descrito efectos adversos. ⁽¹²⁾

Salvia (Salvia officinalis L)

Estudios fitoquímicos realizados en Cuba evidencian que la *Salvia officinalis* L presenta un alto contenido de estrógenos los cuáles disminuyen el riesgo cardiovascular y mejoran la densidad ósea, siendo esta es una alternativa válida en la terapia de reemplazo o tratamiento del síndrome climatérico y la osteoporosis. Otros estudios arrojaron que las mujeres que la emplearon en decocción presentaron una reducción en intensidad y frecuencia de los síntomas. ⁽¹³⁾

Las partes utilizadas de la planta son las hojas y las sumidades floridas. Contienen aceite esencial, triterpenos, diterpenos, flavonoides, ácidos fenólicos, taninos catéquicos y principios amargos. El aceite esencial presenta una acción estrogénica, antiséptica, eupéptica y antisudoral. Los flavonoides y ácidos fenólicos refuerzan la acción antiséptica y le confieren una acción colerética y espasmolítica.



El uso de esta planta está indicado en caso de dispepsias, anorexia y sudoración asociada a la menopausia. También se utiliza por vía tópica para el tratamiento de dermatitis y en lesiones cutáneas como cicatrizantes, antisépticas y antiinflamatorias. ⁽⁶⁾

Se usa la droga pulverizada, infusiones o decocciones, extracto fluido o seco, tinturas y el aceite esencial. Si se utiliza en forma de aceite esencial, no se recomienda su uso durante un período prolongado o a dosis mayores de las recomendadas debido a su posible neurotoxicidad. ⁽³⁾

La salvia está contraindicada durante el embarazo debido a la posibilidad de inducción de abortos espontáneos por su efecto estrogénico, y en la lactancia, ya que los compuestos estrogénicos pueden acceder a la leche materna y producir efectos adversos en el lactante. También está contraindicada en caso de tumores mamarios estrogénodpendientes e hiperfoliculinemia y en pacientes que estén recibiendo tratamiento farmacológico con estrógenos. No se le conocen interacciones con otras

drogas y, a las dosis terapéuticas recomendadas, no se han descrito reacciones adversas. ⁽⁶⁾

Se recomienda seguir tratamientos discontinuos y, cuando se prescriba a pacientes con diabetes, el médico deberá controlar la glucemia para ajustar la dosis de insulina o de antidiabéticos orales.

Existen **otras plantas** que aunque no se consideran fitoestrógenos pero han dado buenos resultados para el alivio de muchos síntomas asociados al climaterio femenino y cabe mencionarlas.

La valeriana, la tila, la pasiflora o el espino blanco, son plantas muy conocidas por sus propiedades ansiolíticas, sedantes y relajantes del sistema nervioso, por lo que ayudan a calmar el nerviosismo, la irritabilidad y facilitan el sueño. El espino blanco, además, ayuda a reducir las palpitaciones, a normalizar la tensión arterial cuando está elevada y ejerce un efecto cardioprotector. ^(6,7,8)

Una mezcla de plantas como azahar, melisa, sauce, tila y manzanilla, por sus propiedades analgésicas, espasmolíticas y sedantes, puede prevenir y aliviar las jaquecas. El sauce contiene derivados salicílicos, semejantes a la “aspirina”, con propiedades analgésicas, antiinflamatorias y antitérmicas. El azahar, la tila y la melisa son sedantes y espasmolíticas. Por su contenido en manzanilla y melisa, esta mezcla de plantas ejerce efectos beneficiosos sobre la digestión. ^(6,7,8)

Según investigaciones, los frutos, hojas, semillas del noni contienen sustancias minerales y vegetales que aportan a la lucha contra dolencias tan diversas como neoplasias, hipertensión arterial y osteoporosis entre otras.



Resuelve los problemas hormonales y muchos casos de esterilidad, vitaliza el óvulo, regula la menstruación, ayuda a desvanecer quistes en ovarios y senos, reduce las várices y suaviza los síntomas de la menopausia, pero también aporta el calcio necesario al organismo, elemento importante para el tratamiento de la osteoporosis que acompaña a la menopausia. ^(14,15)

Apiterapia

Polen

El polen a nivel neuropsíquico está indicado en insomnios, disturbios de la memoria, neurastenias, estres o surmenage. Pero tiene su más concreta indicación en los estados

depresivos de cualquier origen, donde los cambios de humor se hacen evidentes a los pocos días de comenzar su ingesta, también aparece nuevamente el apetito y el buen dormir. Se explica a nivel cerebral, dado que el triptofano (aminoácido esencial contenido en el polen) es de estructura química muy similar a la serotonina, y ello hace que el cerebro funcione en mejores condiciones, que revitalice las funciones que estaban deprimidas; dará un ligero grado de euforia, producto de esta “reserva” química, que en realidad es el convencimiento y la confianza de que podrá responder a lo que sea porque se encuentra en óptimas condiciones. (15,16,17)



El consumo de polen en la menopausia influye así:

- Aporta calcio al organismo en una proporción de 200 a 3000 mg por cada kilo.
- Contribuye a disminuir el envejecimiento celular mediante su aporte de vitamina E (de 40 a 320 mg por cada 100 gr). Esta vitamina posee propiedades antiinflamatorias, fortalece el sistema inmune, la piel y el cabello y la memoria.
- Facilita la absorción del calcio gracias a la vitamina D (de 40 a 320 mg por cada kg). Fortalece los huesos y la función muscular, actuando en contra de la osteoporosis. El polen incrementa la absorción del calcio y fósforo en el intestino.
- Aporta de 0.3 a 20 mg por cada 100 gr de fibra dietética, por lo que ayuda a la digestión.
- Incide en el sistema nervioso, el uso de la energía, previene lesiones en las mucosas, entre otros beneficios gracias a que posee B1 o Tiamina, B2 o Riboflavina, B3 o Niacina, B5 o Ácido pantoténico, B6 o Piridoxina, H o Biotina y ácido fólico.

La dosis terapéutica diaria en adultos es de 32 g que equivalen a 4 cucharadas de café colmadas, y una dosis de mantenimiento de 20 g. El momento más favorable para tomar el polen es por las mañanas, antes del desayuno, es aconsejable molerlo antes de su uso y se puede mezclar con leche, café, yogures y zumo de frutas.

Jalea Real

Los componentes conocidos de la jalea real, justifican ampliamente sus benéficos efectos. Así se ha determinado que tiene hormonas femeninas (estradiol y progesterona) y masculinas (testosterona), es imprescindible hacer la mención de que las hormonas de origen vegetal no tienen efectos colaterales, no producen inconvenientes y regulan las glándulas de secreción endógena. En la esfera neuropsíquica, disminuye la emotividad, con sensación de euforia y recuperación de fuerzas y del apetito. Aconsejada en los estados o síndromes depresivos, neurastenias. En disturbios de la memoria y del humor.



La jalea real es difícil de conservar en su estado natural ya que se deteriora con rapidez, por ese motivo suele comercializarse en forma de ampollitas o comprimidos. Por otro lado suele recomendarse ingerirla siempre que podamos en ayunas. Debido a que su sabor no es especialmente agradable, suele consumirse diluida en leche o algún zumo de frutas. Una buena opción es tomarla durante ciclos de un mes o 6 semanas, dejando de tomarla durante un tiempo similar antes de emprender un nuevo ciclo si fuera necesario. (17)

Conclusiones

Aunque la terapia hormonal de reemplazo es el tratamiento de elección en las manifestaciones en determinadas situaciones asociadas al climaterio femenino, en muchas ocasiones está contraindicada como en los tumores o enfermedades estrógenos dependientes. La Medicina Natural y Tradicional, con sus múltiples opciones terapéuticas, puede ser un arma muy útil, ya que tiene menos efectos adversos y a la vez permite aprovechar los productos naturales que la población está familiarizada, menos costosa y más accesible siempre que se conozca su uso adecuado.

Bibliografía

1. Nelson HD, Vesco KK, Haney E, Fu R, Nedrow A, Miller J, Nicolaidis C, Walker M, Humphrey L: Nonhormonal therapies for menopausal hot flashes. Systematic review and meta-analysis. JAMA 2006; 295: 2057-71.
2. Tomé Díaz P.A., González Cordero C.C., Zayas Fundora E. Disfunciones sexuales en las mujeres de edad mediana con trastornos menstruales. 16 de Abril. La Habana. 2020; 59 (278): e917 (edad de la menopausis y la sintomatología)
3. Monsalve Carolina, Reyes Verónica, Parra Joaquín, Chea Rosa. Manejo terapéutico de la sintomatología climatérica. Rev. peru. ginecol. obstet. [Internet]. 2018 Ene [citado 2021 Nov 26]; 64(1): 43-50. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-51322018000100007&lng=es.
4. Morejón MM, Zamora GE, Mondeja OO, et al. Auriculoterapia en los trastornos de la premenopausia. Mediciego. 2011 [citado 2021 Jun 18]; 17(2): Disponible en: <http://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=32667>.
5. Castelo-Branco C. Pubertad y climaterio. En: González-Merlo J, González E, González J. Ginecología, 9ª edición, Madrid: Elsevier; 2014:94-118.
6. Sánchez A. Influencia de los estrógenos en el riesgo cardiovascular. [Tesis en internet]. Universidad de Jaén. 2016 Disponible en:

http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/3953/1/TFG_Moreno_Sanchez_Antonio_Javier.pdf

7. Rigol Ricardo O. Índice Terapéutico. En SU: Manual de acupuntura y digitopuntura para el médico de la familia. La Habana: Editorial Ciencias Médicas.1990:70-77
8. Yanes Calderon Margeris, Rigol Ricardo Orlando, Chio Naranjo Ileana, Prerez Felpeto Rodolfo.la medicina natural y tradicional en el climaterio: auriculoterapia. Rev Cubana.med Gen Integr. [Internet]. 2003 Oct [citado 2021 Jun 18]; 19(5). Disponible en:http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252003000500011
9. Taku K, Melby MK, Kurzer MS et al: Effects of soy isoflavone supplements on bone turnover markers in menopausal women: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. Bone 2010; 47: 413-23.
10. González Guitart L. Isoflavóna de soja y cimífuga racemosa como complementos alimenticios en el tratamiento de la sintomatología de la menopausia.[Tesis en la internet]. UNIVERSIDAD COMPLUTENSE. Madrid.2017. [citado 2021 Nov 26] Disponible en:
<https://eprints.ucm.es/id/eprint/54709/1/LORETO%20GONZALEZ%20GUITART.pdf>.
11. Luer Estevez C. Caracterización de ecotipos chilenos de lúpulo (*Húmulus Lúpulus L*) en la región de los ríos.[Tesis en la internet]. Universidad Austral de Chile. 2019. [citado 2021 Nov 26]. Disponible en:
<http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2019/fal948c/doc/fal948c.pdf>
12. Herrera Castro E. V., León Ríos O.M. Comparación de la capacidad antioxidante de los extractos acuosos, etanólicos y metanólicos de *Humulus Lúpulus L.*(*Lúpulus*). Tipo Wilian. (pellets). [Tesis en internet]. Trujillo. Perú. 2019. Disponible en:
<https://core.ac.uk/display/232094537>
13. Elías Oquendo Y., Elías Oquendo Y, Galano Guzmán Z., Cotilla Pelier L., Durruthy Elías M.L. *Salvia officinalis*, fitoestrógeno natural para mejorar la calidad de vida de la mujer climaterica. Rev Inf Cient 2013; 80(4) Disponible en: <http://www.revinfcientifica.sld.cu/index.php/ric/article/view/926/2830>
14. Banegas del Prado M.S. Los beneficios de las isoflavonas en el climaterico. [Tesis en internet]. Universidad de Catalunya. Julio 2019. Disponible en:
<http://openaccess.uoc.edu/webapps/o2/bitstream/10609/99886/6/mbanegas14TFM0719memoria.pdf>.
15. Capote Bueno María Isabel, Segredo Pérez Alina María, Gómez Zayas Omar. Climaterio y menopausia. Rev Cubana Med Gen Integr [Internet]. 2011 Dic [citado 2021 Jun 30]; 27(4): 543-557. Disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252011000400013&lng=es.
16. Couto Núñez Dayana, Nápoles Méndez Danilo. Aspectos sociopsicológicos del climaterio y la menopausia. MEDISAN [Internet]. 2014 Oct [citado 2021 Nov 26]; 18 (10): 1409-1418. Disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192014001000011&
17. NAKAMURA, T. (1985) - Los standars de calidad de la jalea real empleada en la medicina. Proc. XXX Cong. Intern. de Apic. en Nagoya (Japón). Ed. Apimondia, Bucarest, pág. 488 – 490