



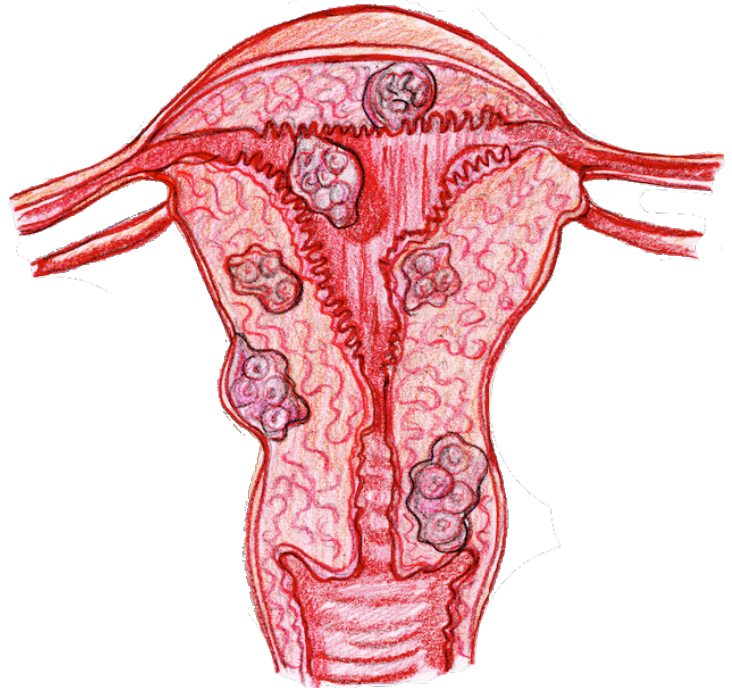
MIOMAS (ÁREA MUJER)

Los miomas son tumores benignos muy comunes que se desarrollan en el tejido muscular del útero. Son los más frecuentes en la pelvis femenina y se estima que alrededor del 70% de las mujeres desarrollan miomas en algún momento de su vida, aunque no siempre causan síntomas.

¿QUÉ ES UN MIOMA?

Los miomas son tumores benignos muy frecuentes. Los miomas uterinos, también conocidos como leiomiomas o fibromiomas, son los tumores sólidos más frecuentes en la pelvis femenina. De hecho, se estima que el 70% de las mujeres desarrollan miomas a lo largo de su vida.

La posibilidad de tener miomas aumenta con la edad durante los años reproductivos, siendo máxima su incidencia en la quinta década de la vida. Suelen aparecer entre los 30 y los 50 años.



No todos los miomas son iguales. Los miomas se clasifican en función de su localización. Los que aparecen en el interior del útero se denominan submucosos. Los que crecen en el plano muscular se denominan intramurales. Y a los que crecen en la parte más externa del útero se les llama subserosos.

¿POR QUÉ SALEN LOS MIOMAS?

Aunque se sabe que los estrógenos y la progesterona están involucradas en el crecimiento de los miomas, no se conocen las causas exactas por las que aparecen. Sin embargo, sí que se conocen algunos factores de riesgo o predisponentes:

- Las mujeres de raza negra tienen más miomas, en una edad más temprana y muchas veces con más síntomas. También se sabe que existen factores genéticos. Las mujeres con más hijos tienen menos miomas.
- Algunos tóxicos como el dietilbestrol se asocian con la aparición de miomas. También parece que algunos bisfenoles presentes en los plásticos pueden inducir la aparición de miomas.
- Los anticonceptivos hormonales no parece que influyan en la aparición de miomas.
- Algunas dietas, como las ricas en carnes de origen animal, parecen aumentar la incidencia de miomas (quizá asociado a los estrógenos que se utilizan en los animales estabulados). Por el



contrario, las dietas ricas en frutas y verduras parecen reducir su incidencia, de la misma manera que lo hace el ejercicio físico.

- Parece existir una relación entre el déficit de vitamina D (baja exposición al sol) y la aparición de miomas. El déficit de vitamina A también puede estar involucrado.
- Como el tabaco tiene un efecto antiestrógeno, puede disminuir la aparición de miomas, aunque no está completamente demostrado.

¿EXISTEN FORMAS DE PREVENIR LOS MIOMAS?

Aunque no hay métodos garantizados para prevenir los miomas, mantener un estilo de vida saludable, como una dieta equilibrada y ejercicio regular, podría ayudar a reducir el riesgo.

¿HAY DISTINTOS TIPOS DE MIOMAS?

Los miomas se clasifican según su localización, ya que los síntomas que produce están más relacionados con su ubicación que con su tamaño. Con respecto a su posición en el útero distinguimos tres tipos de miomas.

- Submucosos: Se desarrollan en el interior del útero, bajo la mucosa que recubre la cavidad uterina por dentro. Estos son los que más se asocian con problemas de fertilidad y menstruación abundante.
- Intramurales: Aparecen dentro de la pared muscular del útero y pueden causar un aumento del tamaño uterino.
- Subserosos: Se desarrollan en la parte externa del útero y pueden presionar órganos cercanos.

¿QUÉ SÍNTOMAS PRODUCEN LOS MIOMAS?

La mayoría de los miomas son asintomáticos (no causan síntomas), y solo causan síntomas en una de cada tres mujeres con miomas.

El síntoma más frecuente es el sangrado abundante durante la menstruación, porque impiden la correcta contracción del útero que cohibe la hemorragia. Además, pueden producir reglas más largas o sangrados intermenstruales.

También pueden producir efecto masa y comprimir las estructuras pélvicas cercanas como la vejiga (produciendo aumento de la frecuencia miccional) o el recto (provocando estreñimiento o sensación permanente de ganas de defecar). También puede producir dolor con las relaciones sexuales (dispareunia).

En algunos casos los miomas pueden producir dolor intenso, sobre todo se torsionan o crecen tan rápido que no les llega suficiente aporte sanguíneo.



Los miomas podrían ser una causa posible de infertilidad, sobre todo los submucosos, porque afectan a la cara interna del útero.

¿CÓMO SE DIAGNOSTICAN LOS MIOMAS?

Los miomas se diagnostican con una buena historia clínica, una exploración ginecológica y una ecografía. La resonancia magnética se reserva únicamente para los casos dudosos o para planificar cirugías complejas.

¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO?

La mayoría de los miomas no requieren tratamiento. En caso de ser necesario, el tratamiento normalmente es sintomático. Hay fármacos que se utilizan para disminuir la cantidad de sangrado, como los antifibrinolíticos o los anticonceptivos hormonales. (Ver vídeo de regla abundante)

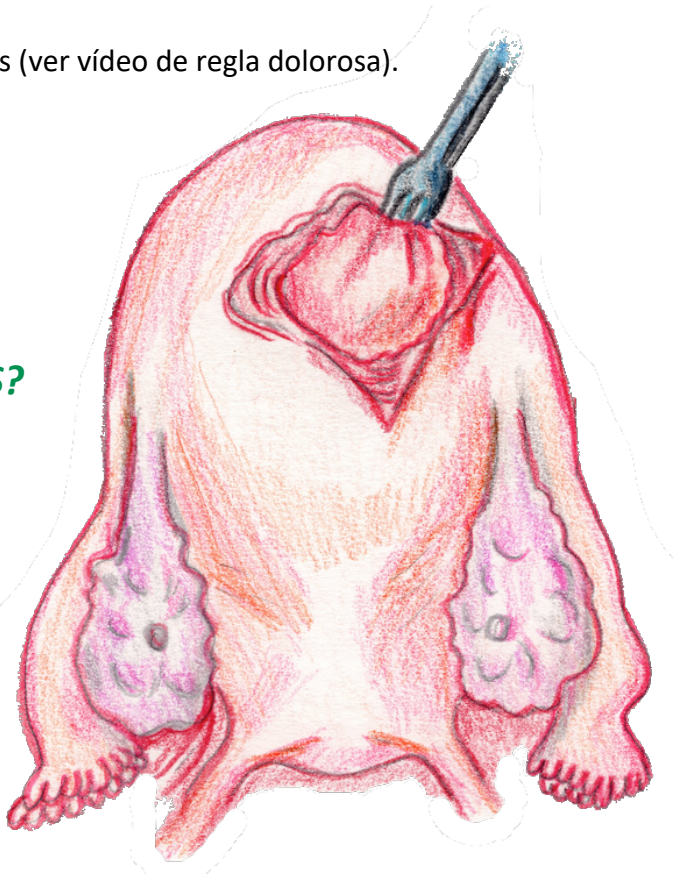
Para el dolor pueden utilizarse antiinflamatorios (ver vídeo de regla dolorosa).

Es importante estudiar detenidamente cada paciente y será tu médico el que te informe del mejor tratamiento disponible en tu caso concreto.

¿SE PUEDEN OPERAR LOS MIOMAS?

En última instancia existe la posibilidad de recurrir a los tratamientos quirúrgicos, ya sea quitando el útero o el propio mioma o miomas (miomectomía). Estas cirugías pueden hacerse de forma abierta o por laparoscopia en función de cada caso. Los miomas submucosos podrán extirparse por histeroscopia.

(Ver vídeos correspondientes a laparoscopia e histeroscopia)



En ocasiones puede ser más sencillo y tener menos riesgo de complicaciones quitar el útero que quitar los miomas, sobre todo si estos son grandes. Además, quitando el útero eliminamos la posibilidad de que los miomas vuelvan a aparecer. Sin embargo, sin útero no hay posibilidad de embarazo, por lo que, si te planteas la posibilidad de tener hijos en el futuro será preferible quitar únicamente el o los miomas.



¿HAY ALGÚN MEDICAMENTO O DIETA QUE CURE LOS MIOMAS?

No te dejes engañar. A pesar de lo que puedas ver en internet no hay ninguna dieta milagrosa que cure los miomas. Hay algunos fármacos que pueden reducir el tamaño de los miomas, pero pueden producir efectos secundarios importantes, por lo que los reservamos para casos muy sintomáticos en los que otros tratamientos no son capaces de mitigar estos síntomas.

¿HAY QUE HACER UN SEGUIMIENTO?

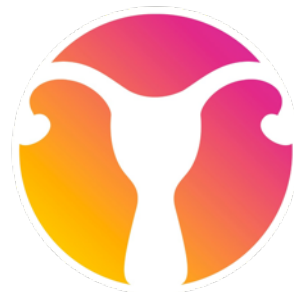
Los miomas pequeños, que no crecen, no producen síntomas y no son sospechosos NO necesitan seguimiento. Habitualmente, tras el diagnóstico de un mioma de un tamaño significativo, solemos hacer una revisión pasados unos meses para constatar que no ha crecido. En caso de que haya aumentado de tamaño o provoque síntomas sí que haremos más revisiones.

RESUMEN

Los miomas son lesiones benignas. La mayoría son asintomáticos y no requieren ningún tratamiento. Algunas veces es necesario hacer un seguimiento, pero en la mayoría de los casos la actitud será expectante.



Escanea el QR para ver el vídeo!!



AulaGinecología.com