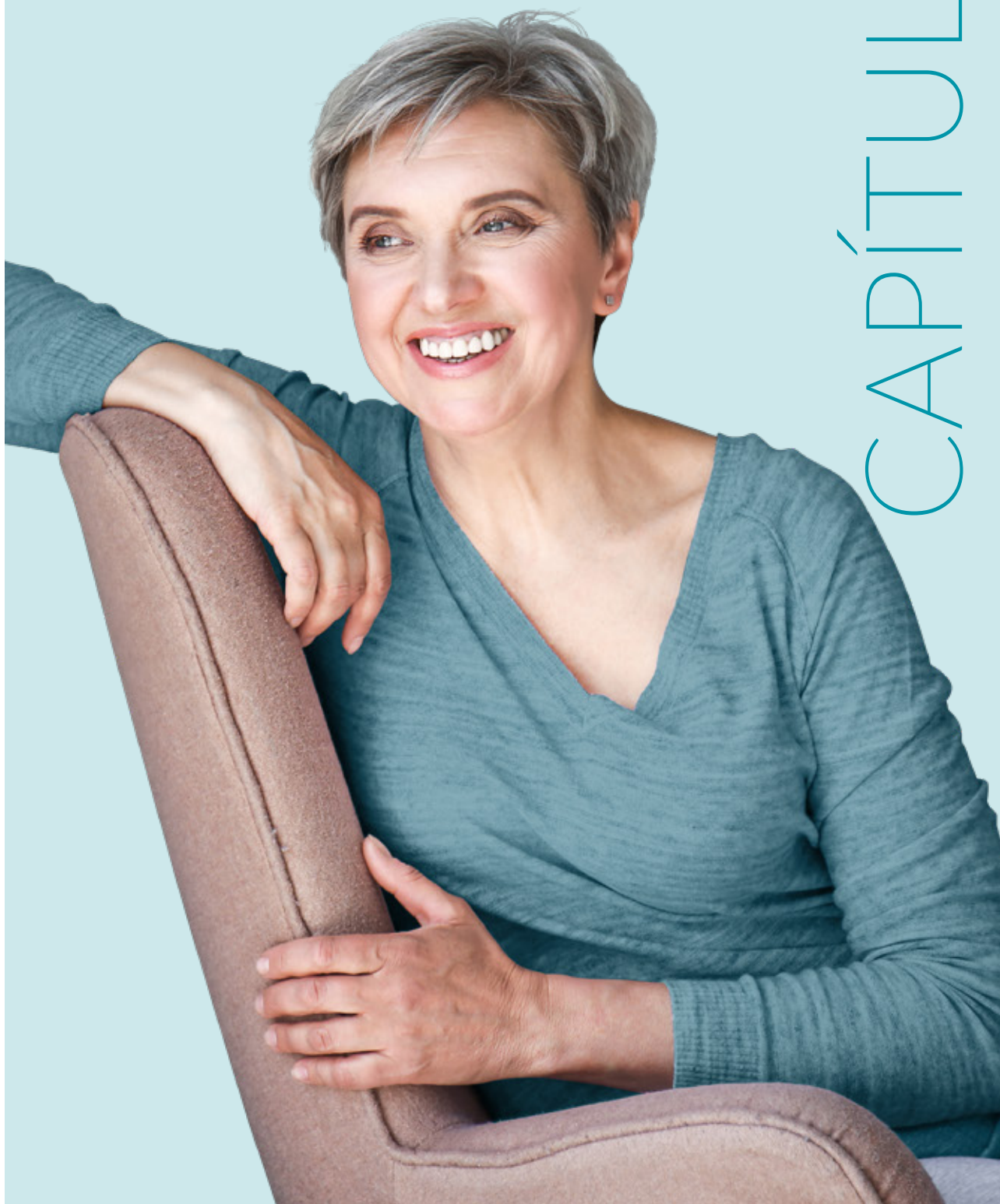


¡Los temidos Sofocos!

CAPÍTULO 3



Autora: Dra. Sonia Sanchez Mendez.

Médico Especialista en Obstetricia y Ginecología en el Hospital Universitari General de Catalunya



SOFOCOS EN LA MENOPAUSIA

El sofoco es el síntoma principal de la menopausia. Al menos el 50% de las pacientes experimentan durante la peri y menopausia esa sensación 'súbita' de **calor intenso acompañado de rubor y sudoración 'sofocante' y aumento de frecuencia cardíaca**. Sólo un 20% de las pacientes los tendrán más allá de 5 años. Según estudios recientes, la duración de los sofocos en la mujer española alcanza los 7 años de media. Generalmente los sofocos duran menos de 2 minutos, aunque la sudoración acompañante puede llegar a los 30 minutos. Y hay pacientes que pueden tener 2 o 3 al día, frente a otras (pocas) que llegan a los 20 diarios, con una grave afectación de la calidad de vida consecuentemente.

CUÁL ES LA CAUSA DE LOS SOFOCOS EN LA MENOPAUSIA

Los sofocos son fruto de la alteración del control de la temperatura corporal que en parte dependen de los **niveles de estrógenos**. Son impredecibles pero los desencadenantes son principalmente: **el estrés emocional, comidas copiosas, el tabaco, consumo de alcohol y cambios bruscos de temperatura**.



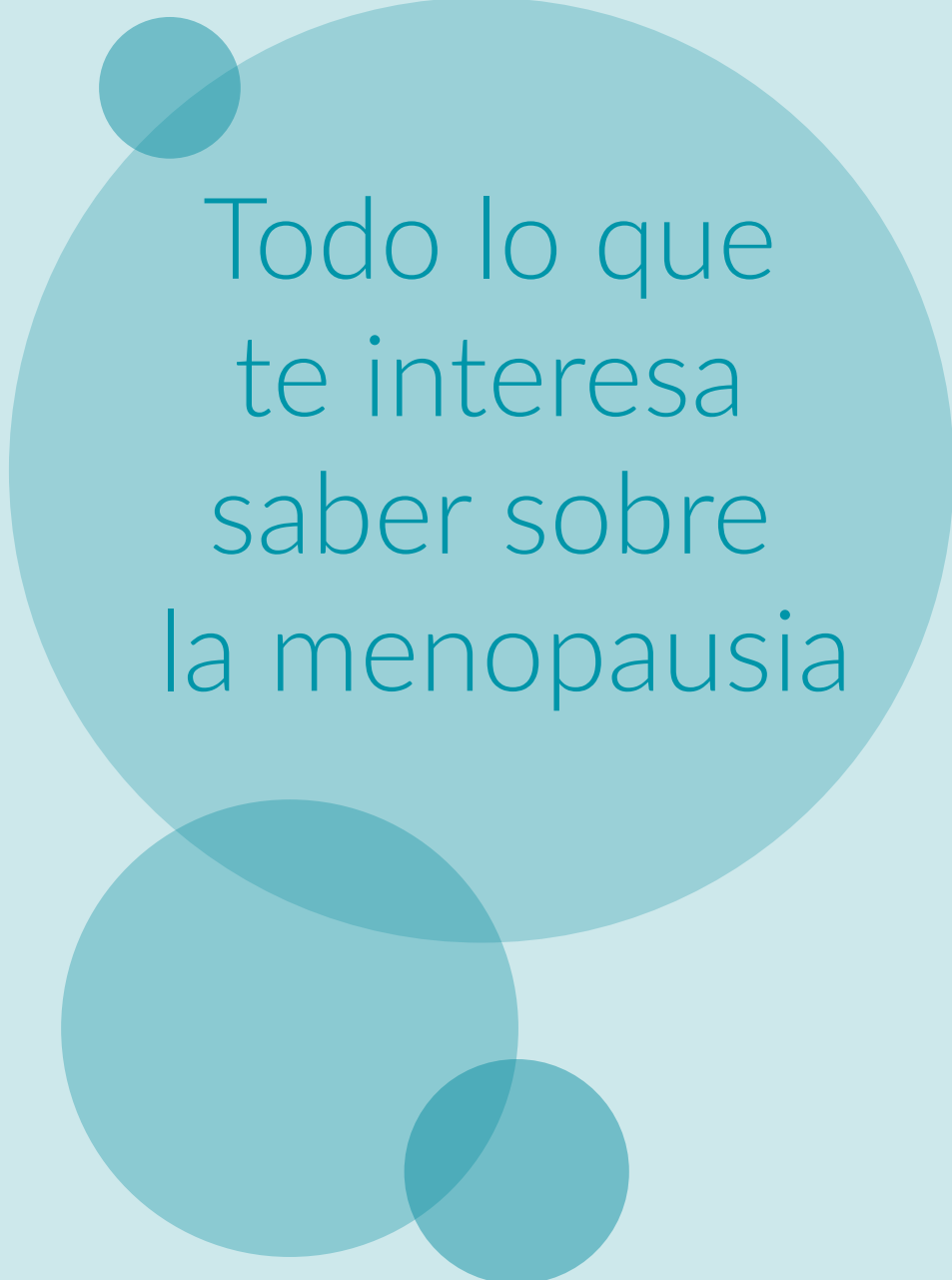
CÓMO SOBRELLEVAR LOS SOFOCOS EN LA MENOPAUSIA

La imagen de la paciente perimenopáusica con la cara enrojecida y el abanico no es propia del pasado, y aún hay quien sigue recomendando en la consulta de abrir la ventana por las noches, aún en pleno invierno. Pero las mujeres no deben sufrir en silencio.

Es fundamental instaurar **hábitos de vida saludables**, muy manidos en los medios sociales y difíciles de alcanzar, con una dieta equilibrada adecuada para la menopausia. Disminuir el consumo de cafeína y alcohol y realizar ejercicio aeróbico regular. Debemos recomendar la eliminación del tabaco porque intensifica los síntomas. Aprender técnicas de relajación nos pueden ayudar a controlarlos. Con disciplina mejorará claramente su frecuencia e intensidad.



Si con todo esto es suficiente, estupendo. Sin embargo, hay mujeres a las que todas estas medidas pueden ayudar a aliviar un poco pero aún seguirán padeciendo síntomas muy intensos. Existen medidas farmacológicas que pueden ser una opción en estos casos.



Todo lo que
te interesa
saber sobre
la menopausia

PATROCINADO POR:

DONNA *plus*[®]