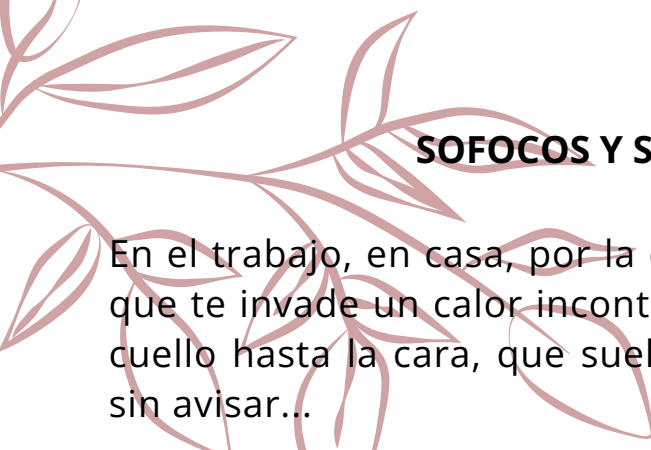




SOFOCOS Y SUDORACIONES NOCTURNAS

En el trabajo, en casa, por la calle, cualquier momento es bueno para notar que te invade un calor incontrolable que empieza en el pecho y sube por el cuello hasta la cara, que suelen venir acompañados de sudoración intensa sin avisar...

Estar en la cama y no parar de dar vueltas, tapándote y destapándote, pensando en “pobre mi marido”, loco le traigo...hasta que finalmente tu sueño se ve interrumpido y entras en un bucle de no descanso....

¿Te suena lo que te cuento?

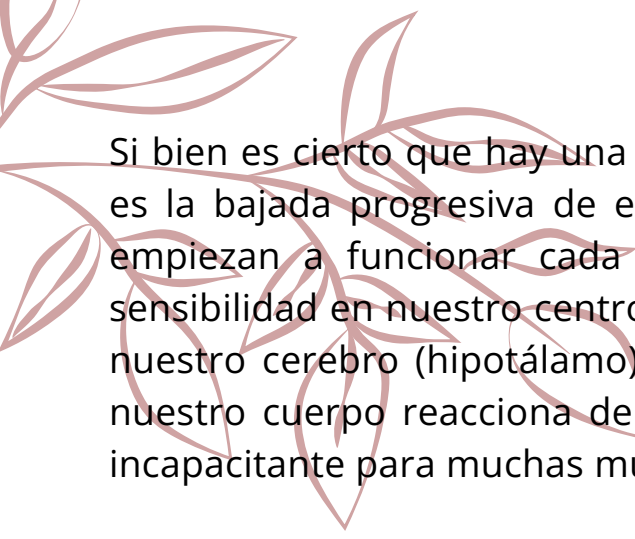
¡Son los tan conocidos y temidos sofocos!

Te voy a contar un poco de ellos, porque ¡¡lo importante y principal es conocer que es lo que nos ocurre y porqué nos ocurre para llevarlo lo mejor posible!!

Si te preguntas, **¿cómo son y qué sientes al experimentarlos?** Bueno, son episodios caracterizados por una sensación repentina de calor intenso que se origina en la parte superior del cuerpo (del pecho-cuello-cara) y se extiende hacia arriba y hacia afuera. Están acompañados de sudoración excesiva y pueden durar desde unos pocos segundos hasta varios minutos.

La intensidad y la frecuencia de los sudores en la menopausia varían de una mujer a otra. Algunas pueden experimentar solo unos pocos al día, mientras que otras pueden sufrirlos de manera más continua, incluso varias veces por hora con una grave afectación de la calidad de vida. También pueden ocurrir durante el sueño, manifestándose como sudores nocturnos que empapan la ropa de cama e interrumpen el descanso. Además de la sensación de calor intenso y la sudoración, los sofocos pueden ir acompañados de otros síntomas, como palpitaciones, enrojecimiento de la piel, escalofríos y ansiedad.

¿Cuáles son los factores que pueden desencadenar los sofocos? La aparición de los sofocos en la menopausia y en la transición hacia la menopausia, es multifactorial, es decir puede haber diferentes motivos y además ser variables de una mujer a otra. Si bien es cierto que hay una causa



Si bien es cierto que hay una causa orgánica y fisiológica que conocemos, que es la bajada progresiva de estrógenos, que ocurre cuando nuestros ovarios empiezan a funcionar cada vez un poco menos, produciendo una mayor sensibilidad en nuestro centro que regula la temperatura corporal que está en nuestro cerebro (hipotálamo). Así pues, a mínimos cambios de temperatura, nuestro cuerpo reacciona de una manera exagerada con esa sensación TAN incapacitante para muchas mujeres que son los SOFOCOS.

Por la noche, nuestro cuerpo de forma fisiológica desciende la temperatura y por ello se producen con más frecuencia y virulencia, pudiendo causar insomnio.

Hay otros motivos que pueden predisponer a la aparición de sofocos y son estos quizás los que son más variables de una mujer a otra. Básicamente, podríamos nombrar:

- Uno bastante clásico y que todas las mujeres en esta etapa conocen es la **temperatura**: Los ambientes cálidos o el aumento de temperatura corporal. Cuantas mujeres asumen que es normal tener sofocos en verano y en consulta me dicen: “No doctora, tranquila, en invierno se me pasara” o la práctica de deporte intenso pueden conllevar esta aparición
- de sofocos. Otro de los factores es el **tabaco**, va mal para todo, también para los sofocos. Fumar puede aumentar esta predisposición a la aparición de calor inesperado y brusco en la menopausia. También hay
- que tener en cuenta que puede aumentar la aparición de sofocos, la toma de algún **medicamento** como podrían ser, por ejemplo, clásicamente los antidepresivos y los antihipertensivos, es decir los medicamentos para controlar la tensión arterial. Y es relativamente habitual que en esta etapa vital la mujer consuma alguno de estos fármacos. Otro de los factores que puede predisponer es el **estilo de vida**, la ansiedad, el estrés, el dormir
- mal, son factores que pueden ayudar a la aparición de sofocos en esta etapa vital. También hay que considerar la **alimentación**. Ciertos alimentos y bebidas alcohólicas, la cafeína por ej., pueden predisponer a
- la aparición de sofocos. Convendría evitar el exceso de alimentos picantes o consumir bebidas alcohólicas y no abusar de la cafeína.

Al final, el mensaje importante es que cada mujer tiene que ser consciente de cuál de estos factores que os he explicado puede ser el que más le predisponga a la aparición de los sofocos. **Hay que individualizarlo y ser un poquito consciente.** Y básico, como siempre os digo es muy importante consultar en la consulta con vuestro ginecólogo

¿Cuánto tiempo duran los sofocos de la menopausia? Se calcula que los sofocos pueden durar habitualmente entre uno y tres años. Sin embargo, hay mujeres que los sufren durante 10 o 12 años o existen casos de mujeres que apenas sienten sofocos al final de su vida fértil. Y esa disparidad existente sobre el tiempo que experimentan los sofocos las mujeres puede depender de varias causas: factores hereditarios, su Índice de Masa Corporal (peso respecto a la altura), su alimentación, el ejercicio físico que practica, los remedios médicos o naturales que tome o hasta el estrés que experimente. Independientemente de cómo experimente cada mujer los sofocos, en lo que todas coinciden es en lo molestos que resultan los sudores que los acompañan.

¿Qué cambios en el estilo de vida pueden ayudar a reducir los sofocos y sus síntomas? Seguro que ya sabes que los sofocos son uno de los peores síntomas de la menopausia, por ello es importante que entiendas que **tienes en tu mano la llave para estar mejor.** ¿Cómo? **Cuidándote y queriéndote.** Ahora es tu momento y te toca ocuparte de ti misma.

1. **Vístete a capas.** Así podrás quitar o agregar prendas a medida que experimentes los sofocos.

Elige tejidos naturales y transpirables, como algodón o lino, que permitan la circulación del aire y ayuden a mantener la frescura.

Evita los tejidos sintéticos que atrapan el calor.

Lleva siempre contigo un abanico.

2. **Alimentación antiinflamatoria:** evita los alimentos procesados, picantes y el consumo excesivo de alcohol y tabaco, ya que pueden desencadenar o empeorar los sofocos.

Opta por una dieta equilibrada rica en frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables.

3. **Evita los desencadenantes:** identifica los factores que desencadenan tus sofocos y trata de evitarlos. Estos pueden incluir alimentos picantes, alcohol, cafeína, estrés y ambientes calurosos. También te recomiendo que normalices los sofocos. Si estás en público intenta pasarlos de la manera más natural y relajada posible.

4. **Practica técnicas de relajación:** el estrés puede empeorar los sofocos, por lo que es útil practicar técnicas de relajación, como la meditación, la respiración profunda y el yoga, para ayudar a reducir los síntomas.

5. **El ejercicio físico** es el gran aliado en menopausia: ejercitarte de manera regular te va a ayudar a equilibrar los niveles hormonales, incluyendo las hormonas relacionadas con la regulación de la temperatura corporal.

Promueve una mejor circulación sanguínea, lo cual favorece una distribución más eficiente del calor generado por el cuerpo.

Contribuye a mantener un peso saludable. El exceso de peso puede aumentar la frecuencia e intensidad de los sofocos en algunas personas.

Reduce el estrés y promover el bienestar mental. El estrés agrava los síntomas, así que la práctica regular de ejercicio puede ayudar a minimizar tus sofocos.

YO CREO QUE REALMENTE RECONOCIENDO QUE UN CAMBIO DE ESTILO DE VIDA VA A MEJORAR VUESTRA CALIDAD DE VIDA, ESE ES EL MEJOR CONSEJO QUE OS PODÉIS LLEVAR TODAS

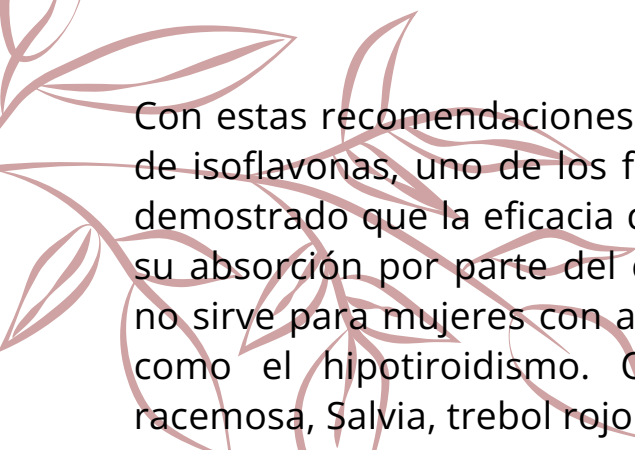
¿Hay tratamiento médico disponible para aliviar los síntomas de los sofocos?

Son muchas las opciones que te ofrece la naturaleza para mejorar gran parte de los síntomas que puedes presentar durante esta etapa.

1. Las **pastillas naturales** (Suplementación) para sofocos de menopausia son una de ellas. Fabricadas en su mayoría con extractos de plantas y hierbas que ofrecen diferentes beneficios, entre los que se incluyen ayudar a regular los niveles hormonales y, por ende, reducir los sofocos.

Las más habituales son:

- **Fitoestrógenos:** también se les denomina hormonas bioidénticas, que significa que las hormonas son, en su composición, iguales a las que produce nuestro cuerpo. Se aconseja consumir fitoestrógenos procedentes de alimentos como las legumbres, verduras, cereales integrales... y reducir las carnes rojas y grasa saturadas.



Con estas recomendaciones se puede llegar a incrementar la ingesta diaria de isoflavonas, uno de los fitoestrógenos más usados. Sin embargo, se ha demostrado que la eficacia de la isoflavona de soja es muy limitada, ya que su absorción por parte del cuerpo depende de la flora intestinal. Además, no sirve para mujeres con antecedentes oncológicos y otras enfermedades como el hipotiroidismo. Otro tipo de fitoestrógenos es la cemifuga racemosa, Salvia, trebol rojo...

- **Extracto de lúpulo:** ayuda a sobrellevar los signos asociados con la menopausia como sofocos, sudoración, inquietud e irritabilidad.

Una forma muy sencilla de incluir algunas de las plantas que te hemos mencionado es en forma de infusiones: Una o dos infusiones al día te ayudarán a mejorar los calores que se producen en esta etapa. No obstante, es importante que no las tomes muy calientes, pues de lo contrario será más probable que experimentes sofocos. En cualquier caso, recuerda que las infusiones para los sofocos son una ayuda, y que lo más importante será llevar unos hábitos saludables.

2. Terapia Hormonal Sustitutiva (THS):

Debes saber que, además de las plantas naturales y los fitoestrógenos, una opción que a veces es necesaria es la terapia hormonal sustitutiva, ¡y que no puedo dejar de recomendar cuando los sofocos son tremendamente invalidantes! La THS es un tratamiento que debe de estar siempre consensuado con vuestro ginecólogo y habiendo valorado muy bien los beneficios y los riesgos que puede suponer ese tratamiento para vuestro caso individual.

¿Cuáles son los efectos a largo plazo de los sofocos en la salud de la mujer? Cada día más hay estudios que están demostrando que las mujeres que tienen mayor sintomatología tienen más riesgo, x ej., de riesgo cardiovascular, así que realmente en vez de evitarlos y de sentirnos incómodas, de esconderlos, lo que hay que hablar es con el ginecólogo. Porque las mujeres que tienen una sintomatología muy severa pueden tener una repercusión, ya que en las sofocaciones primero se produce una vasoconstricción (estrechamiento de los vasos) seguida de una vasodilatación (dilatación de los vasos) y esto puede tener una repercusión en el árbol vaso vascular y reamente esto podría tener un mayor riesgo.

Así que es importantes consultar con vuestro/a ginecólogo, porque realmente muchas mujeres pudiera ser que la señal de alerta de una enfermedad futura cardiovascular pudiera estar en el número y sobre todo en la gravedad de los sofocos, consultad y no esconderlo!!!

Otro de los efectos de los sofocos que a veces no tenemos tan en cuenta, es que pueden llegar a minar un poquito la autoestima o la sensación de interacción social de la mujer. La mujer que es consciente que va a tener un sofoco, frecuentemente siente vergüenza o malestar. Intenta que, en su entorno tanto laboral como de ocio, o como incluso de pareja no se den cuenta de que va a experimentar este sofoco y puede incluso hacerla no participar en según qué actividades por esta especie de sensación de a ver si se van a dar cuenta y que van a decir.

Como te dije al inicio del tema, yo creo que hoy en día esto de intentar silenciar la menopausia, intentar hacer ver que a mí no me pasa nada e intentar no compartir lo que nos está pasando, no me parece una buena estrategia.

Hoy en día las mujeres tenemos mucha presencia en nuestra sociedad en todos los aspectos y es super importante que compartamos lo que nos está pasando.

Hay que vivir la menopausia como una etapa que por suerte va a llegar, y la hemos de vivir desde una parte positiva. Hablando con nuestro médico en consulta para que nos ayude a llevarla lo mejor posible, pero sin sentirnos ni avergonzadas ni extrañas en nuestro cuerpo.