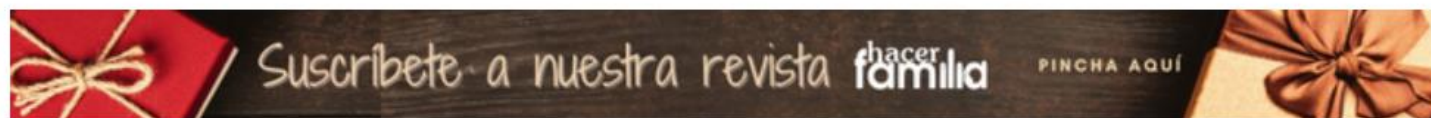


Los sofocos, el síntoma más compartido en la menopausia



Tratamientos naturales para los sofocos en la menopausia - ISTOCK

Uno de los síntomas más conocidos de la menopausia son los **sofocos**. Estas oleadas de calor repentinas pueden ser incómodas y, en ocasiones, difíciles de manejar, pero con el conocimiento adecuado y algunas estrategias, es posible aliviar estos síntomas y mejorar la calidad de vida durante la transición a la **menopausia**.

-Publicidad-

Anuncios Google

Enviar comentarios

¿Por qué este anuncio? ▶

-Publicidad-

CaixaForum+

CONÉCTATE A LA PLATAFORMA GRATUITA DE CULTURA Y CIENCIA

HAZ CLIC AQUÍ

Available on the Google Play

Download on the App Store

Entre un 82 y un 89 por ciento de las mujeres europeas sufren sofocos durante la perimenopausia, la meno y la postmenopausia, pero de ellas solo el 15 por ciento sigue un





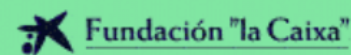
Entre un 82 y un 89 por ciento de las mujeres europeas sufren sofocos durante la perimenopausia, la meno y la postmenopausia, pero de ellas solo el 15 por ciento sigue un tratamiento para combatirlo.

¿Qué son los sofocos?

Los sofocos, también conocidos como "calorones" o "bochornos", son una sensación repentina de calor intenso que se extiende por el cuerpo, generalmente en la parte superior del torso, el cuello y el rostro. Pueden ir acompañados de sudoración excesiva y palpitaciones. Estos episodios pueden variar en intensidad y duración, y pueden ocurrir en cualquier momento del día o de la noche. Las sudoraciones nocturnas son comunes y pueden interrumpir el sueño.

Causas de los sofocos en la menopausia

Los **sofocos** son el resultado directo de los cambios hormonales que ocurren durante la menopausia. En particular, la disminución de los niveles de **estrógenos** en el cuerpo afecta directamente al centro de control de la temperatura del cerebro, lo que lleva a una confusión en la regulación de la temperatura corporal. Cuando el cerebro percibe un aumento de temperatura, responde expandiendo los vasos sanguíneos en la piel y aumentando la sudoración para enfriar el cuerpo. lo que causa la sensación de calor y sudoración repentina.



El Blog de

hacer familia



EL CARÁCTER
El riesgo del



ENTRE TÚ Y YO
4 temas que





Consejos y tratamientos para los sofocos

Los sofocos no tienen por qué limitar la calidad de vida de una mujer. Con la orientación de un profesional de la salud y la implementación de ciertas estrategias, es posible reducir la frecuencia y la intensidad de los sofocos. Cada mujer experimenta la [menopausia](#) de manera única, por lo que es importante explorar diferentes enfoques para encontrar lo que mejor funcione.

Terapia de Reemplazo Hormonal (TRH). Algunas mujeres encuentran alivio de los sofocos a través de la TRH, que implica la reposición de hormonas como el estrógeno. Sin embargo, es importante hablar con un profesional de la salud antes de considerar esta opción, ya que puede tener riesgos y beneficios.

Cambios en la alimentación. Evitar alimentos picantes, con alto contenido de cafeína y alcohol puede ayudar a reducir la frecuencia y la intensidad de los sofocos. Incorporar más alimentos ricos en fitoestrógenos, como la soja y el lino, puede ser beneficioso.

-Publicidad-

El Blog de

hacer familia



EL CARÁCTER
El riesgo del autoengaño: huir de la realidad
[Alfonso Aguiló](#)



ENTRE TÚ Y YO
4 temas que analizar en una crisis de pareja
[Mónica de Aysa](#)





la evidencia es insuficiente para considerar que funcionara al 100%.

En resumen y en palabras menos científicas: es un [remedio natural](#) sin efectos secundarios, que a unas mujeres les funciona estupendamente... pero a otras no. La ginecóloga Marta Sánchez-Dehesa, colaboradora de la plataforma *Menogeneration.com* es partidaria de empezar los tratamientos de abajo arriba "es decir, empezemos por cosas suaves para ir in crescendo en caso de que no funcionen. Hay miles de opciones, hasta llegar a las hormonas que, por supuesto, personalizadas y vigiladas por un médico son seguras y dan resultado".

La menopausia es una etapa natural en la vida de una mujer que generalmente ocurre entre los 45 y 55 años. A medida que se acerca este período, muchas mujeres experimentan una variedad de síntomas debido a los cambios hormonales que se producen en el cuerpo. Consultar con un profesional es lo más recomendable para encontrar las soluciones que puedan mejorar la calidad de vida en la menopausia.

Marina Berrio

Asesoramiento: **doctora Marta Sánchez-Dehesa**, ginecóloga y Directora en el Hm Fertiliyy Center de Toledo, además de coordinar grupos para el estudio de la menopausia. Es médico colaborador de la plataforma [menogeneration.com](#), dedicada a mejorar el bienestar y la calidad de vida de las mujeres 45+ en todos los ámbitos.

Te puede interesar:

