

Los sofocos, un síntoma de la menopausia evidente y molesto

Con toda probabilidad, el sofoco es el síntoma principal de la menopausia. Una súbita sensación de calor que se concentra en el cuello, la cara y el tórax acompañada de rubor, palpitaciones y sudoración agobiante que provoca un aumento del flujo sanguíneo produciendo un importante malestar y situaciones incómodas en la vida diaria. La doctora Sonia Sánchez, ginecóloga del Hospital Universitari General de Catalunya nos habla de los sofocos y cómo paliar su molestos efectos.

Al menos, el 75% de las mujeres experimenta durante la perimenopausia y la menopausia esa sensación, y un 20% tendrá sofocos durante más 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 que los acompaña puede llegar a los 30 minutos. Hay mujeres que pueden tenerlos 2 o 3 veces al día, frente a unas pocas que llegan a los 20 diarios, con una grave afectación de la calidad de vida consecuentemente.

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

La imagen de la mujer perimenopáusica con la cara enrojecida y el abanico en la mano se mantiene en la actualidad ya que es la forma de aliviar este calor repentino e impredecible. Los sofocos se producen a lo largo del día y durante la noche y aún hay especialistas que siguen recomendando a sus pacientes abrir la ventana por las noches, incluso en pleno invierno.

Para paliar los síntomas de la menopausia se hace imprescindible instaurar hábitos de vida saludables como una dieta equilibrada adecuada para la menopausia, mantener el peso, disminuir el consumo de cafeína y alcohol, realizar ejercicio aeróbico regular y eliminar el tabaco porque intensifica los síntomas. También aprender técnicas de relajación puede ayudar a controlar los sofocos. Además, existen productos naturales que también pueden ayudar a disminuir la frecuencia y la intensidad de estos síntomas.

Existen medidas farmacológicas que pueden ser una opción en aquellos casos en los que las pautas anteriores no den resultado. Hablamos de la terapia hormonal que el especialista puede recomendar para aliviar estos síntomas. Siempre se debe comentar con el especialista la opción más adecuada para cada caso.