

LA CONSULTA Dra. Rafaela Pilar Cruz Santana

Especialista en Ginecología de Hospital Perpetuo Socorro

LOS SOFOCOS SON UNO DE LOS SÍNTOMAS POR LOS QUE MÁS VAN A CONSULTA LAS MUJERES YA QUE ES UNO DE LOS PRIMEROS SIGNOS DE LA MENOPAUSIA Y SUELE SER DE LOS MÁS MOLESTOS.



En la menopausia y en la perimenopausia. *La ginecóloga Rafaela Pilar Cruz habla de los sofocos.*

C7

«Más del 80% de mujeres tienen sofocos en la menopausia»

CANARIAS7 / LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

— ¿Son los sofocos uno de los principales síntomas de la menopausia?

— Así es. Los sofocos, aunque pueden deberse a diversas causas, son muy frecuentes en la menopausia y perimenopausia (período anterior a la menopausia) y uno de los síntomas por los que más frecuentemente acuden a consulta las mujeres ya que es uno de los primeros signos de esta etapa y suele encontrarse entre los más molestos. Según la a Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM) suele producirse entre los 45 y 55 años. No obstante, no aparecen en todos los casos ni con la misma intensidad, que en algunas mujeres puede llegar a interferir en su día a día.

— ¿Existe un perfil más proclive a padecerlos?

— Existen algunos factores de riesgo que colaboran en su aparición como la obesidad, el estrés, el tabaco, el alcohol, la alimentación o los ambientes muy húmedos y cálidos. En cualquier caso, se estima que los sofocos afectan a más del 80% de las mujeres en este período. Por etapas, los estudios apuntan a su padecimiento en porcentajes menores al 50% en féminas de más de 40 años que va aumentando a medida que se acerca la menopausia y que suele mantenerse al menos hasta un año después de la desaparición de la menstruación. Sin tratamiento, suelen remitir por sí solos en algunos años aunque existen casos en los que se prolongan por décadas. Por ello, y dependiendo de la intensidad y frecuencia con la que se padezcan, es recomendable optar por un tratamiento que los elimine o al menos minimice.

— ¿En qué consisten?

— Se trata de una fuerte sensación de calor acompañada de una sudoración intensa y un aumento de la frecuencia cardiaca que incrementa el flujo sanguíneo cutáneo, por lo que se enrojece la cabeza, cuello y tórax. Su duración suele oscilar entre unos minutos a media hora y pueden surgir de día o de noche. Cuando aparecen mientras se duerme se conocen como sudores nocturnos y afectan a la calidad y cantidad del sueño, por lo que pueden ocasionar fatiga, irritabilidad, ansiedad y dificultad para concentrarse. No obstante, como término general, la mayoría de mujeres presenta sofocos esporádicos y de poca intensidad.

— ¿Por qué se producen en esta etapa?

— Debido a los cambios hormonales que se producen desde la perimenopausia. En esta etapa comienza a descender la producción de la hormona sexual femenina, los estrógenos, que entre otros aspectos influyen en la regulación térmica del organismo.

— ¿Qué tratamiento está indicado ante su aparición?

— El tratamiento de referencia, dados sus excelentes resultados, tanto ante los sofocos como el resto de síntomas que acompañan a la menopausia, es la terapia hormonal sustitutiva. Consiste en la administración de estrógenos para compensar el descenso que se produce mediante distintas vías según cada paciente y de acuerdo a sus preferencias. Son especialmente recomendables cuando la menopausia aparece de forma prematura y en cualquier caso se prescriben de forma opcional y personalizada ya que pueden surgir algunas contraindicaciones que deben valorarse, especialmente si se prolonga en el tiempo.

MÉTODOS **ALTERNATIVOS**

Cuando la terapia hormonal sustitutiva esté contraindicada o la paciente no quiera optar por este tratamiento existen otras alternativas como los sucedáneos de hormonas o la fitoterapia, en la que se utilizan plantas medicinales como las isoflavonas de la soja. Aunque su efecto es menor pueden mejorar los síntomas, al igual que el extracto citoplasmático purificado de polen de abeja, aunque ambas opciones deben adoptarse bajo prescripción médica. Otros métodos que pueden colaborar a mejorar la frecuencia e intensidad de los sofocos son las técnicas de respiración y relajación o la actividad física diaria de al menos media hora. Seguir una alimentación sana, que prime el consumo de verduras, frutas, legumbres y aceite de oliva así como evitar las cenas copiosas, evitar el tabaco, el café y el alcohol además de procurar permanecer en ambientes con temperaturas bajas son otras medidas que pueden colaborar para que los sofocos no interfieran en la calidad de vida de las afectadas.