

¿Cuáles son los síntomas vasomotores en la menopausia?

Causas de sofocos menopáusicos y sudores nocturnos



La mayoría de las mujeres que experimentan la menopausia están demasiado familiarizadas con los bochornos y los sudores nocturnos que marcan esta transición. El término médico para los sofocos es síntomas vasomotores.

Los sofocos generalmente comienzan de repente, con una sensación de calor que comienza alrededor de la parte superior del tórax y la cara, y luego se extiende. La sensación de calor, acompañada de sudoración intensa y algunas veces con palpitaciones, dura de dos a cuatro minutos.

Lea también: [Remedios naturales para los síntomas de la menopausia](#)

Después de eso, algunas mujeres sienten escalofríos y una sensación de ansiedad.

Si bien es completamente normal, los sofocos pueden ser muy perjudiciales para las mujeres que los experimentan. Mientras que algunas mujeres tienen un promedio de un bochorno al día, otras tienen una por hora durante todo el día y la noche. Además de ser desconcertante e incómodo, los sofocos pueden ser muy molestos para dormir cuando ocurren por la noche.

¿Son comunes los sofocos en la menopausia?

Hasta el 80% de las mujeres en la menopausia experimenta sofocos. Son más comunes al final de la transición a la menopausia, justo antes de que la mujer ingrese en la posmenopausia temprana.

A pesar de que una vez se pensó que los sofocos cesaban en unos pocos años, hay una creciente investigación de que pueden durar mucho más de lo que se creía anteriormente. Según la [North American Menopause Society](#) – NAMS (Sociedad Norteamericana de Menopausia), para la mayoría de las mujeres, los sofocos duran de cinco a siete años, pero para otras les pueden durar de 10 a 15 años.

Algunas mujeres incluso pueden experimentar bochornos por más de 20 años.

¿Qué causa los síntomas vasomotores?

Durante la transición de la menopausia, los niveles de la hormona estrógeno comienzan a disminuir. La pérdida de estrógeno interrumpe la capacidad del cuerpo para regular el calor adecuadamente, causando una respuesta de sudoración a temperaturas corporales centrales inferiores a lo normal.

La sensación de calor durante un sofocón es causada por la apertura repentina de los vasos sanguíneos cerca de la piel, seguida de un aumento en el flujo sanguíneo. La sudoración disminuye la temperatura corporal central y puede provocar escalofríos para aumentar la temperatura a la normalidad.

Tratamientos hormonales para los síntomas vasomotores

La [terapia hormonal para la menopausia](#) (THM) es muy efectiva para tratar los síntomas vasomotores que son moderados a muy severos.

Lea también: [La linaza podría ayudar a disminuir los sofocos en las mujeres con menopausia](#)

Las mujeres que se han sometido a una histerectomía (extirpación del útero) pueden tomar estrógenos solos. A una mujer que todavía tiene su útero se le recetará una combinación de estrógeno y progestina. La progestina es necesaria para prevenir el cáncer de útero.

Sin embargo, debido a que la THM se asocia con ataques cardíacos, cáncer de mama, coágulos sanguíneos y derrames cerebrales en mujeres posmenopáusicas mayores, se recomienda a las mujeres que usen la dosis más pequeña durante el menor tiempo posible (no más de cinco años).

Las mujeres con antecedentes de ciertas afecciones, que incluyen cáncer de mama, enfermedad

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

coronaria, coágulos sanguíneos, ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares, deben considerar alternativas a la terapia hormonal. Las mujeres en alto riesgo de estas complicaciones también deben considerar alternativas.

Tratamientos no hormonales para los sofocos

Las mujeres que no pueden usar hormonas o que eligen no hacerlo, tienen muchas otras alternativas.

La NAMS recomienda una variedad de diferentes tratamientos no hormonales como :

- Terapia cognitiva conductual
- Hipnosis clínica
- Sal de paroxetina
- Inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina / norepinefrina, también conocidos como SSRI
- Clonidina

Por supuesto, el mejor tratamiento para usted es lo que funciona para usted. Muchas mujeres con sofocos moderados dicen que encuentran alivio en estrategias como bajar la temperatura ambiente, usar ventiladores, vestirse en capas que pueden desprenderse fácilmente y evitar factores desencadenantes como las comidas picantes.

Referencias:

Thurston, R., Joffe. H. "[Síntomas vasomotores y menopausia](#)" Clínicas de obstetricia y ginecología de América del Norte, septiembre de 2012

[Manejo no hormonal de los síntomas vasomotores asociados a la menopausia](#): The Journal of The North American Menopause Society Nov. 2015 Vol. 22, No. 11, 1155-77.

Kate Bracy, RN, NP - Very Well