

Calores en la menopausia

(SÍNTOMAS VASOMOTORES)

Los síntomas vasomotores, mejor conocidos como calores, sofocos, fogajes o bochornos, son la molestia más común relacionada con la menopausia. Se presenta en casi un 75% de los casos (tres de cada cuatro mujeres) y se manifiesta como oleadas de calor, enrojecimiento en cara, cuello, tórax, sudoración, palpitaciones y ansiedad.

Estas oleadas de calor tienen una duración que varía entre tres a diez minutos, se presentan durante el día o la noche, pueden ser leves y tolerables, moderadas y molestas o severas y debilitantes.

Los síntomas vasomotores también se asocian con irritabilidad, insomnio y cambios en el humor, así como dificultades para la concentración, lo que llega a afectar, en gran medida, la calidad de vida de la mujer.

La causa fisiopatológica se debe a varios factores, uno de estos son los cambios en el hipotálamo, la parte del cerebro que regula la temperatura del cuerpo. Cuando el hipotálamo percibe erróneamente que una mujer está demasiado cálida, comienza una cadena de eventos para “enfriarla”, lo cual genera los síntomas descritos.

Dentro de los factores de riesgo para presentar síntomas vasomotores están la raza (*es más común en afrodescendientes*), la obesidad, el tabaquismo, la ansiedad, la depresión y el estrés.

¿Cuánto tiempo se tienen estos calores?

Los calores son menos intensos con el tiempo, la mayoría experimenta esta situación de dos a cinco años. Sin embargo, en algunas mujeres, puede durar hasta diez años o inclusive no desaparecer nunca. Hay otro grupo de mujeres en la cuales los calores recurren diez años después de la menopausia. No hay una manera confiable de predecir cuándo comenzarán o se detendrán.



Dr. Fernando Montealegre Castillo
Ginecología y Obstetricia

¿Cuáles son los tratamientos para los calores?

Los tratamientos disponibles no curan los síntomas vasomotores, pero sí los alivian. El tratamiento que se considera más efectivo es la terapia hormonal (HT), aprobada por la Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos (FDA).

Para las mujeres que prefieren no tomar hormonas, o no pueden hacerlo, se utilizan otros tipos de medicamentos.



Algunas pueden encontrar alivio con estas opciones:

- Evitar habitaciones, bebidas y alimentos calientes.
- Evitar ingerir alcohol, fumar, consumir cafeína y exponerse a un estrés excesivo.
- Vestir ropa fabricada con materiales ligeros que permitan la transpiración.
- Algunos productos refrescantes incluyendo spray, geles y la almohada Chillow pueden ser de ayuda.
- Para disminuir el estrés y promover un sueño reparador, es conveniente el ejercicio regular, pero no muy cerca de la hora de dormir. La meditación, el yoga, la acupuntura o los masajes, también contribuyen a disminuir el nivel de estrés.
- Cuando esté sintiendo una oleada de calor, trate de respirar tranquilamente, pero más lento de lo usual, de cinco a siete respiraciones por minuto.

- Intente mantenerse fresca mientras duerme, ya sea con un ventilador o aire acondicionado. Procure tener paquetes congelados debajo de la almohada. Si se despierta, durante la noche, beba agua fría.
- Las mujeres con sobrepeso tienen más calores, por lo que deben mantener un peso adecuado y hacer ejercicio.

¿Los tratamientos naturales ayudan a aliviar los calores?

Muchos remedios de venta libre, como la soya, reducen los bochornos (*aproximadamente en 30% de los casos*), parece que es debido al “efecto placebo”.

Los remedios de venta libre no reciben una cuidadosa supervisión del gobierno y generalmente no son estudiados con el suficiente cuidado para conocer todos sus riesgos potenciales y efectos adversos, especialmente con su uso por tiempo prolongado. Considere utilizar productos que sigan buenas prácticas de manufactura y sean prescritos por su médico tratante.

Conclusión

La menopausia es una realidad para todas las mujeres del mundo. Sin embargo, el impacto físico, mental y en la calidad de vida, varía según la cultura y otros factores. Es por esto que la Fundación Valle del Lili cuenta con un equipo multidisciplinario, conformado por ginecólogo obstetra, médico internista, uro-ginecólogo, psiquiatra-sexólogo, nutricionista y fisioterapeuta, para brindar bienestar a través de un manejo integral a las pacientes que llegan a esta etapa de la vida.

Información de citas:

Solicitud de cita presencial: 3319090 Ext. 7323

Solicitud de TeleConsulta: 3319090 Ext. 7907

