

## LOS SOFOCOS

**Los sofocos** son una repentina sensación de calor en la cara, cuello y tórax que habitualmente **se acompañan de sudoración** profusa en el 90% de los casos, y también **de palpitaciones** y **enrojecimiento cutáneo**. **Representan la sintomatología más significativa de la menopausia** y el principal motivo de consulta de la mujer en el climaterio.

Aparecen alrededor de la menopausia, sobre todo en los 2 primeros años tras la menopausia. Suelen permanecer de 2 a 5 años y después desaparecen de forma gradual, pero en un 20% de las mujeres, los síntomas pueden llegar a persistir durante más tiempo.

**Cada episodio, puede durar** desde unos segundos hasta varios minutos. Aparecen de día o de noche y cuando suceden por la noche, pueden ocasionar trastornos del sueño y de forma secundaria cansancio, irritabilidad y falta de concentración.



### FACTORES PROTECTORES Y CONTROLADORES DE LOS SOFOCOS

- **USAR ROPA LIGERA, Y SI HACE FRIO PONERSE PRENDAS SUPERPUESTAS Y NO PRENDAS GRUESAS**, así podrá desprenderse de ellas si fuera necesario.
- **BEBER BEBIDAS FRÍAS Y EVITAR LAS CALIENTES.**
- **EVITAR COMIDAS PICANTES.**
- **HACER EJERCICIO FÍSICO AERÓBICO REGULARMENTE**, durante 30- 40 minutos al día, 4 veces por semana.
- **MANTENER UN PESO ADECUADO**, el aumento de peso y la obesidad predisponen a que los sofocos sean más frecuentes y de mayor intensidad.
- **REALIZAR RESPIRACIÓN PAUSADA.**
- **REDUCIR EL ESTRÉS.**
- **EVITAR CAFÉ, ALCOHOL Y EL TABACO.**
- **USAR ABANICO.**

