



## Tratando los bochornos

Los bochornos (también conocidos como sofocos) son el síntoma más común de la menopausia. Sus bochornos se pueden presentar durante el día o en la noche (también conocidos como sudoraciones nocturnas). Sus bochornos pueden ser leves y tolerables, moderados y molestos, o severos y debilitantes. Los bochornos son menos intensos con el tiempo. Aunque muchas mujeres tienen bochornos durante pocos años, algunas mujeres los tienen por décadas. No se sabe porque algunas mujeres tienen bochornos severos durante muchos años mientras que otras no los tienen o presentan solo algunos leves que pasan rápidamente. Si sus bochornos son leves o moderados, usted puede aliviarlos con cambios en su estilo de vida. Si usted tiene bochornos severos, puede también beneficiarse con cambios en el estilo de vida, pero también puede optar por tomar algún remedio de venta libre o un medicamento de prescripción, incluyendo hormonas para ayudar a manejar sus síntomas.

## Cambios en el estilo de vida

Los estudios han encontrado que las mujeres con bochornos tienen un termostato más sensible en el cerebro, por lo que se mantienen cómodas solo dentro de un rango más pequeño de temperatura. Mantenerse fría y disminuir el estrés son los principales cambios en el estilo de vida para tratar sus bochornos. Algunas mujeres pueden encontrar alivio con estas opciones:

- Evitar cuartos, bebidas y alimentos calientes, alcohol, cafeína, estrés excesivo y fumar. Vista con capas de ropa fabricada con materiales ligeros que permitan la transpiración, quítese una o dos capas cuando sienta calor y póngasela nuevamente cuando sienta frío. Los productos refrescantes incluyendo sprays, geles y la almohada Chillow pueden ser de ayuda.
- Para disminuir el estrés y promover un sueño reparador, haga ejercicio regularmente, pero no muy cerca de la hora de dormir. La meditación, yoga, qigong, tai chi, retroalimentación, acupuntura o masaje también pueden disminuir su nivel de estrés.
- Cuando este iniciando un bochorno, trate de respirar tranquila y lentamente, con una respiración abdominal, inhalando por la nariz y espirando por la boca. Haga solo de 5 a 7 respiraciones por minuto, mucho más lentamente de lo usual.
- Intente diferentes estrategias para mantenerse fresca mientras duerme. Use ropa de dormir ligera y que permita la transpiración. Use capas de cobijas que permitan irse removiendo fácilmente durante la noche. Manténgase fresca con un ventilador. Mantenga un paquete de hielo o una bolsa de chicharos congelados debajo de su almohada, y voltee su almohada con frecuencia para que su cabeza siempre repose en una superficie fría. Si se despierta durante la noche, beba agua fría. Intente diferentes técnicas para volver a dormirse, como meditación, respiración tranquila, o salga de la cama y lea hasta que vuelva a sentir sueño.
- Las mujeres con sobrepeso tienen más bochornos, por lo que debe mantener un peso adecuado y hacer ejercicio regularmente para disminuir los bochornos y mejorar su salud en general.

## Remedios de venta libre

Aunque muchos remedios de venta libre reducen los bochornos, parece que es debido a el “efecto placebo”. Cuando los productos de venta libre son estudiados científicamente, son típicamente tan efectivos como un placebo (medicamento inactivo). Aún si el alivio es por el efecto placebo, usted puede esperar que los bochornos disminuyan en aproximadamente 30% con la mayoría de los remedios de venta libre como la soya, hierbas o acupuntura.

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 usar productos fabricados en Norte América que sigan buenas prácticas de manufactura. Deje saber a su médico si usted está utilizando algún remedio de venta libre.

Los remedios de venta libre que puede usted considerar para aliviar los bochornos incluyen

- Soya: Consuma una o dos porciones al día de alimentos de soya (conteniendo isoflavonas), como variedades de tofu bajas en grasa, tempeh, leche de soya o nueces tostadas de soya. Algunos suplementos que contienen isoflavonas de soya, como el Promesil, reducen los bochornos en algunos estudios.
- Hierbas: Los suplementos que contienen ciertas hierbas como black cohosh, como el Remifemin, disminuyen los bochornos en algunos estudios.

## Medicamentos de prescripción

Los siguientes medicamentos de prescripción disminuyen los bochornos mas que el placebo en estudios científicos. Pueden ser buenas opciones si usted tiene bochornos frecuentes, molestos. Cada medicamento tiene riesgos y efectos adversos. Revise su historial médico con su médico cuando considere usar medicamentos de prescripción.

### *Opciones hormonales*

- La terapia hormonal de prescripción con estrógenos es el tratamiento mas efectivo para los bochornos. Aunque utilizar hormonas puede incrementar su riesgo de cáncer mamario y enfermedad cardiovascular, los estudios muestran que los beneficios pueden sobrepasar a los riesgos para mujeres sanas menores de 60 años con bochornos moderados a severos. El objetivo es utilizar la menor dosis de terapia hormonal que trate sus síntomas y por el menor tiempo necesario. Las mujeres con útero necesitan combinar el estrógeno con un progestágeno.
- Una nueva opción para mujeres con útero combina estrógeno con bazedoxifeno para proteger el útero (Duavee). Bazedoxifeno es un agonista/antagonista de estrógeno, lo que significa que actúa como estrógeno en unos tejidos y se opone a las acciones del estrógeno en otros.
- Si no ha pasado un año completo desde su última menstruación y es usted una mujer sana no fumadora, puede considerar una pastilla anticonceptiva con combinación de estrógeno-progestina.

### *Opciones no-hormonales*

Usted también puede considerar los siguientes medicamentos no-hormonales. Son mas efectivos en estudios científicos, aunque no tan efectivos como la terapia hormonal. La Paroxetina (Brisdelle) en dosis baja es la única opción no-hormonal aprobada por el gobierno para el tratamiento de bochornos.

- Algunas drogas aprobadas para tratar de la depresión reducen los bochornos en mujeres sin depresión. Las drogas efectivas incluyen paroxerina (Paxil), venlafaxina (Effexor), y escitalopram (Lexapro). Usted no debe tomar paroxetina si usted toma tamoxifeno para cáncer mamario.
- Gabapentina (Neurontin) es una droga aprobada para el tratamiento de epilepsia, migraña y dolor neural, pero también reduce los bochornos. Puede causar sueño excesivo, pero es una opción especialmente buena si usted tiene sudoraciones nocturnas molestas y toma gabapentina antes de dormir.
- Medicamentos para dormir como Ambien, Lunesta y Benadryl no van a reducir sus bochornos pero pueden ayudar a que usted duerma mientras se presentan. Disponibles tanto por prescripción como de venta libre.



This MenoNote, developed by the Consumer Education Committee of The North American Menopause Society, provides current general information but not specific medical advice. It is not intended to substitute for the judgment of an individual's healthcare provider. Additional information can be found at [www.menopause.org](http://www.menopause.org).

Copyright © 2014 The North American Menopause Society. All rights reserved. NAMS grants permission to healthcare providers to reproduce this MenoNote for distribution to women in their quest for good health.

Made possible by donations to the NAMS Education and Research Fund.

