

Síntomas vasomotores



Los síntomas climatéricos, conocidos también como sofocos o bochornos, constituyen la manifestación clínica más característica del climaterio. Durante la transición de la menopausia (pre y postmenopausia) estos síntomas son la mayor queja de las mujeres pero, **¿qué son?**

La Sociedad Norteamericana de Menopausia (NAMS) los define como los bochornos y la sudoración nocturna, estos aparecen como sucesos transitorios de mucho calor y se dan varias veces al día. **Se manifiestan como una sensación de calor que asciende desde el tórax al cuello y a la cara, generalmente asociada a enrojecimiento de la piel y sudoración, seguida de un descenso de la temperatura corporal y aceleración de la frecuencia cardiaca.**

Los síntomas vasomotores se asocian con problemas de sueño e insomnio, fatiga, irritabilidad y pérdida de concentración, por lo que repercuten en la calidad de vida de las mujeres de manera importante. Es por ello que estos síntomas representan el primer motivo de consulta de las mujeres en esta etapa de la vida.

Algunas medidas que podrían ayudarte para mitigar la sensación de calor son:

- ▶ Evita lugares cálidos.
- ▶ Hidrátate.
- ▶ Evita fumar.
- ▶ Tómate tiempo para respirar.
- ▶ Procura hacer ejercicio.
- ▶ Baja de peso.
- ▶ Reduce el estrés en tu vida.

Evita la automedicación, consulta siempre a tu ginecólogo.

Esta página no exime por ningún motivo la consulta al médico.
Este es un servicio cortesía de Grünenthal.



G NEDUCA
Educación en Ginecología

Referencias:

1. Tratamiento no-hormonal de los síntomas vasomotores durante la menopausia: papel de la desvenlafaxina [En línea]. Mediagraphic. Recuperado el 18 de septiembre de 2015. Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/ginobsmex/gom-2009/gom0910d.pdf>
2. 10 formas de evitar los bochornos en la menopausia (6 octubre 2014). [En línea]. About en español. Recuperado el 18 de septiembre de 2015. Disponible en: <http://saludreproductiva.about.com/od/Premenopausia/fl/10-formas-de-evitar-lo-s-bochornos-de-la-menopausia.htm>
3. Abordaje, diagnóstico y enfoques terapéuticos de los síntomas vasomotores. Estudio LADIES (5 Mayo 2010). [En línea]. Progresos de Obstetricia y Ginecología. Recuperado el 18 de septiembre de 2015. Disponible en: <http://www.elsevier.es/es-revista-progresos-obstetricia-ginecologia-151-articulo-a-bordaje-diagnostico-enfoques-terapeuticos-los-13150486>

Programa de educación
patrocinado por:

