

Sofocos

Los sofocos, que también se llaman bochornos o calorazols, son sensaciones de gran calor que repentinamente recorren la parte superior del cuerpo y la cara. La piel de estas áreas puede enrojecerse y usted puede sudar. Puede sentirse ansiosa o sentir que su corazón se acelera. Los sofocos pueden ocurrir en cualquier momento y durar de unos segundos a unos minutos.

Los sofocos a menudo se asocian con la menopausia, porque ese es el momento en la vida de una mujer cuando el cuerpo deja de producir estrógeno. Los sofocos son una de las reacciones del cuerpo a un nivel decreciente de estrógeno. Los tratamientos contra el cáncer como la quimioterapia, la radioterapia, la terapia hormonal, y otros medicamentos como los opioides, los antidepresivos tricíclicos y los esteroides también pueden alterar los niveles hormonales normales, incluso en mujeres que no estén en la menopausia y en los hombres. Lo mismo ocurre con una cirugía que extirpa o daña gravemente un órgano (ovarios, testículos) que produce estas hormonas.

La terapia de reemplazo hormonal puede aliviar los sofocos, pero si tiene o ha tenido un cáncer hormonodependiente, probablemente no podrá tomar TRH. Esto significa que la mayoría de las personas con cáncer de mama, próstata, útero/endometrio u ovario no pueden tomar TRH.

¿Qué puede probar por su cuenta?

- ✓ Trate de identificar qué es lo que desencadena sus sofocos para evitarlos. Las bebidas calientes, la comida picante, el alcohol, la cafeína, el humo de cigarrillos o puros, la ropa ajustada, las temperaturas cálidas y ciertos medicamentos son desencadenantes comunes.
- ✓ Vístase con capas durante el día para que pueda quitarse una o dos capas cuando ocurra un sofoco. Use ropa suelta, hecha de fibras naturales que “respiren”, como el algodón.
- ✓ Utilice un ventilador eléctrico para aliviar el calor o modifique la temperatura de la habitación.
- ✓ Haga ejercicio diariamente. Nade, camine, ande en bicicleta o salga a bailar.
- ✓ Los tratamientos que le ayudan a lidiar con el estrés y la ansiedad pueden ayudarle a controlar los sofocos. Practique ejercicios de respiración profunda. Inspire lenta, profunda y completamente, con aproximadamente 6 a 8 respiraciones por minuto, expandiendo y contrayendo su abdomen mientras inspira y exhala. Practique durante 15 minutos, dos veces al día, o cuando sienta que se avecina un sofoco. Mejor aún, tome una clase de yoga o meditación para aprender técnicas clásicas de respiración.
- ✓ Las sustancias naturales llamadas bioflavonoides pueden ayudarle con los sofocos. Los bioflavonoides son pigmentos vegetales que dan su color a muchas frutas y flores. Buenas fuentes de bioflavonoides incluyen los cítricos, las bayas, cebollas rojas, perejil, té blanco y verde y chocolate amargo que contenga 70% o más de cacao.

Pregúntele a su médico

Hable con su médico antes de tomar cualquier remedio “natural” o herbal, o vitamina, porque pueden causar efectos secundarios e interacciones medicamentosas, al igual que los medicamentos recetados. Los productos de soya, el cohosh negro (vendido bajo el nombre de Remifin®) y el trébol rojo pueden reducir los sofocos, pero son estrógenos naturales y no deben ser tomados por quienes tienen un cáncer hormonodependiente. Otros productos a base de hierbas, como el kava, pueden afectar el hígado. Incluso se ha demostrado en algunos estudios que la vitamina E no es segura para las mujeres con cáncer de mama. Siempre consulte a su médico sobre cualquier medicamento, suplemento o vitamina que desee tomar.