



### 3.1 Sofocos y sudores nocturnos

Los sofocos y los sudores nocturnos son los síntomas más frecuentes y característicos de la menopausia, afectando a casi el 75% de las mujeres durante este periodo de transición. Estas manifestaciones repentinas e intensas de calor, a menudo acompañadas de enrojecimiento, sudoración y palpitaciones, pueden durar desde unos segundos hasta varios minutos y repetirse varias veces al día o por la noche. Aunque benignos, pueden tener un impacto significativo en la calidad de vida de las mujeres, perturbando su sueño, sus actividades cotidianas y sus relaciones sociales.

Los sofocos son causados por una disfunción del centro de termorregulación del hipotálamo, una región del cerebro que controla la temperatura corporal. Bajo el efecto de las fluctuaciones hormonales de la menopausia, especialmente la disminución de los estrógenos, este centro se vuelve más sensible a las variaciones de temperatura y desencadena una reacción de vasodilatación y sudoración para enfriar el cuerpo. Esta reacción es a menudo desproporcionada e inadecuada, ocurriendo incluso en ausencia de calor exterior. Ciertos factores, como el estrés, la ansiedad, el consumo de alcohol o cafeína, los alimentos picantes y los entornos sobrecalentados, pueden empeorar o desencadenar los sofocos.

Los sudores nocturnos, por su parte, son episodios de sudoración excesiva que ocurren durante el sueño, a menudo asociados a sofocos. Pueden ser tan intensos que despiertan a las mujeres, empapando su ropa y sus sábanas y perturbando su descanso. Los sudores nocturnos son una de las principales causas de insomnio y fatiga en las mujeres menopáusicas, con repercusiones en su estado de ánimo, su concentración y su calidad de vida en general. Una cliente me confesó que tenía que levantarse varias veces por la noche

para cambiarse y cambiar sus sábanas, lo que la agotaba e impedía que volviera a dormir. Trabajando juntas en estrategias de manejo de los sudores nocturnos, como la optimización del entorno del sueño y la práctica de técnicas de relajación, logró dormir mejor y recuperar energía.

Existen numerosos enfoques para aliviar los sofocos y los sudores nocturnos, desde cambios en el estilo de vida hasta tratamientos médicos. Entre las estrategias efectivas, se pueden mencionar el uso de ropa ligera y transpirable de fibras naturales, el uso de un ventilador o de un spray de agua fresca, la práctica regular de una actividad física adaptada y la gestión del estrés mediante técnicas de relajación como la respiración profunda o la meditación. Algunas mujeres también encuentran alivio con terapias complementarias como la acupuntura, la fitoterapia (trébol rojo, salvia) o la homeopatía. Para las mujeres que presentan sofocos severos y frecuentes, la terapia hormonal sustitutiva (THS) puede ser una opción efectiva, a discutir con su médico en función de sus antecedentes y factores de riesgo.

Como coach de menopausia, tu papel será ayudar a tus clientas a identificar los factores desencadenantes de sus sofocos y sudores nocturnos, y a implementar estrategias personalizadas para manejarlos en su día a día. Podrás guiarlas hacia cambios en el estilo de vida beneficiosos, como la adopción de una dieta equilibrada, la práctica regular de una actividad física adaptada y la gestión del estrés. También podrás dirigir las hacia recursos fiables sobre las diferentes opciones terapéuticas disponibles, animándolas a discutirlos con su médico. Tu apoyo y tu escucha serán valiosos para ayudarlas a atravesar este período de transición con mayor comodidad y serenidad.

Puntos claves:

- Los sofocos y los sudores nocturnos son los síntomas más frecuentes de la menopausia, afectando a casi el 75% de las mujeres. Pueden tener un impacto significativo en su calidad de vida.
- Estas manifestaciones son causadas por una disfunción del centro de termorregulación del hipotálamo debido a las fluctuaciones hormonales (declive de los estrógenos). Algunos factores como el estrés, el alcohol, la cafeína y los alimentos picantes pueden empeorarlos.
- Los sudores nocturnos perturban el sueño y causan fatiga, trastornos del humor y de la concentración.
- Existen numerosos enfoques para aliviar estos síntomas: cambios en el estilo de vida (ropa ligera, actividad física, manejo del estrés), terapias complementarias (acupuntura, fitoterapia, homeopatía) y terapia hormonal sustitutiva.
- El papel del coach es ayudar a las clientas a identificar los factores desencadenantes,

implementar estrategias personalizadas, guiarlas hacia cambios beneficiosos y dirigir las hacia recursos fiables. Su apoyo es valioso para ayudarlas a atravesar este período con más tranquilidad.