



TRATAMIENTO DE LOS SOFOCOS

Medidas no farmacológicas

En caso de sofocos intensos, lo primero que se debe hacer es un cambio en el estilo de vida, que en muchas ocasiones es suficiente para reducir de manera sustancial esta sintomatología:

- El **abandono del hábito tabáquico** y del consumo de alcohol. Las mujeres que fuman o beben alcohol, tienen mayor temperatura corporal.
- Evitar el **café y las bebidas estimulantes**, ya que se sabe que éstos aumentan los sofocos.
- **Evitar el sobrepeso**. Las mujeres con sobrepeso tienen mayor riesgo de padecer sofocos y la pérdida de peso muchas veces por si sola ayuda a controlarlos.
- La práctica **de ejercicio habitual**. Aunque puede aumentar la temperatura corporal, mejora la calidad de vida y la densidad mineral ósea. El ejercicio a su vez, ayuda a controlar el peso, lo que implica un mejor control de los sofocos.
- El yoga, la hipnosis, la acupuntura y las técnicas de relajación pueden ser opciones no farmacológicas para mejorar el número e intensidad de los síntomas vasomotores.

Medidas farmacológicas

- La mayoría de los estudios sugieren que tomar isoflavonas, disminuye el riesgo de padecer un cáncer de mama, e incluso, que pueden estimular el crecimiento de células sensibles al TMX. Sin embargo, hasta que no se disponga de estudios prospectivos, no se debe recomendar un tratamiento con isoflavonas a mujeres con antecedentes de Cáncer de mama.
- La **Cimicífuga Racemosa** parece que no aumenta el riesgo de cáncer de mama ni aumenta los niveles de hormonas circulantes o de células sensibles a estrógenos. Además parece que tiene acción sinérgica con el Tamoxifeno. Por lo que si sería segura su toma en pacientes con cánceres hormono – dependientes, como el cáncer de mama.
- El **extracto citoplasmático de polen** también mejora la sintomatología sin que se sepa el mecanismo del mismo y sin que desencadene más riesgo de cáncer de mama. Por lo que se considera una alternativa segura para el tratamiento de los sofocos en las mujeres con cáncer de mama.
- Los **inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina**, que son fármacos empleados habitualmente para la depresión, han demostrado ser eficaces en el control de los sofocos, observándose mejoría con menores dosis de las utilizadas para la depresión.