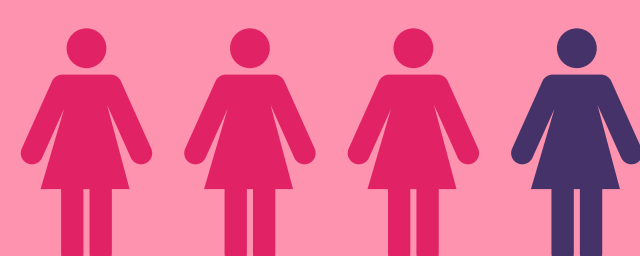


Lo que ocurre en el cuerpo durante un bochorno

Entérate de lo que ocurre en tu cuerpo realmente durante un bochorno

¿Qué es un bochorno?

A medida que tus ovarios producen menos estrógeno, las células de tu hipotálamo, la parte de tu cerebro que controla la temperatura, se desequilibran.



Aproximadamente **3 de cada 4 mujeres** lidian con bochornos relacionados con la menopausia.



Estas células envían una señal falsa a tu cuerpo indicando que está demasiado caliente.

Cuando tu cuerpo trata de reducir su temperatura, los vasos sanguíneos cerca de tu piel se dilatan tratando de enfriarte.



Si ocurren bochornos cuando duermes, esto se denomina **sudoración nocturna**.

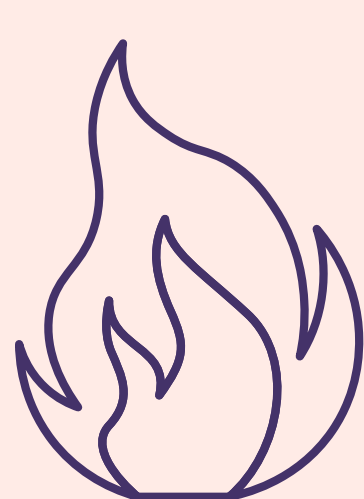
Esto causa rubor y sudoración, lo que también se conoce como un bochorno.



Durante un bochorno



La piel podría ponerse roja, ruborizada y tener manchas



Tu rostro, cuello y pecho podrían sentirse calientes y sudorosos



Tu corazón podría latir aceleradamente o tener aleteos



Podrías sentir ansiedad

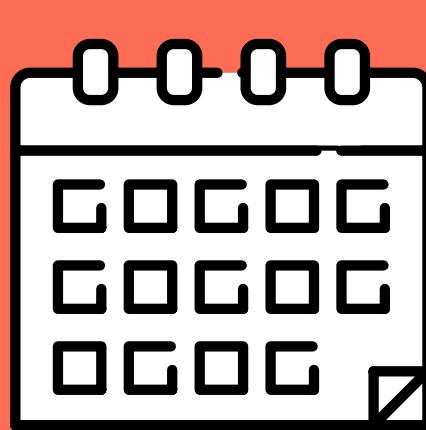


Es posible que tengas escalofríos o que tiembles



¿Cuál es la duración de un bochorno?

Un bochorno común dura solo unos minutos.



Las mujeres experimentan bochornos durante **7 años en promedio**.



¿Experimentan bochornos todas las mujeres?

Algunas mujeres nunca tienen bochornos o apenas los notan. Para otras, los bochornos son extremos y alteran sus vidas.

Reducción de los bochornos

Hay cambios de estilo de vida y tratamientos que pueden ser útiles para los bochornos:



Reduce la cafeína
Evita comida picante
Restringe el alcohol
No fumes



Terapia hormonal
Medicamentos no hormonales
Terapia conductual cognitiva

Habla con tu profesional clínico para que comprendas tus opciones.

