



## Bienestar

# Como aliviar los sofocos

Son uno de los síntomas más comunes de la menopausia, pero que se pueden manejar naturalmente.

Los bochornos o sofocos son causados por cambios hormonales, especialmente la disminución de los niveles de estrógeno. Este desequilibrio afecta al centro de regulación de temperatura en el cerebro, provocando una sensación de calor intenso, sudoración y enrojecimiento, seguido a menudo de escalofríos.

### Consejos Naturales

1. **Adopta una dieta equilibrada:** Consumir alimentos ricos en fitoestrógenos, como la soja, las semillas de lino y los garbanzos, puede ayudar a equilibrar las hormonas de forma natural. Además, evita los alimentos picantes, el café y el alcohol, ya que pueden desencadenar los bochornos.
2. **Mantente hidratada:** Beber suficiente agua durante el día ayuda a regular la temperatura corporal y a compensar la pérdida de líquidos debido a la sudoración.
3. **Practica técnicas de relajación:** El estrés puede intensificar los bochornos. Actividades como el yoga, la meditación o los ejercicios de respiración profunda pueden reducir su frecuencia e intensidad.
4. **Vístete en capas:** Usar ropa ligera y de materiales naturales, como el algodón, facilita la ventilación. Tener capas adicionales permite ajustarte rápidamente a los cambios de temperatura.
5. **Mantén el ambiente fresco:** Usa ventiladores, aire acondicionado o coloca bolsas de gel frío cerca de ti durante la noche para minimizar el impacto de los sofocos nocturnos.
6. **Prueba infusiones herbales:** Plantas como el trébol rojo, la salvia y la raíz de maca son conocidas por sus propiedades para aliviar los síntomas de la menopausia. Consulta con un profesional antes de incorporarlas a tu rutina.
7. **Haz ejercicio regularmente:** Actividades físicas moderadas, como caminar o nadar, no solo mejoran la circulación, sino que también ayudan a estabilizar los niveles hormonales.

Los sofocos pueden ser una señal de cambios profundos en el cuerpo, pero no tienen que ser un obstáculo para tu bienestar. Adoptar un estilo de vida saludable, escuchar a tu cuerpo y buscar apoyo en la naturaleza puede marcar una gran diferencia en esta etapa de transición. Si los síntomas persisten o afectan significativamente tu calidad de vida, no dudes en consultar a un especialista para explorar opciones adicionales de tratamiento.