

HELENA RODERO

Guía integral para los *sofocos en la menopausia*

El origen es neurológico, no solo térmico

- Al caer los estrógenos, el hipotálamo se vuelve hipersensible y estrecha tu "zona termoneutra". Ahora, cualquier mínimo cambio de temperatura dispara una reacción exagerada de sudor y ansiedad para intentar enfriarte

La nutrición como estabilizador hormonal

- Es fundamental asegurar unos 30g de proteína en el desayuno para potenciar la saciedad y la estabilidad metabólica durante el día. Asimismo, se deben alcanzar los 30g de fibra diarios para procesar correctamente los fitoestrógenos.

Entrenamiento de Fuerza: Tu mejor medicina.

- Entrenar con cargas 2-3 veces por semana mejora la sensibilidad a la insulina y reduce la inflamación de bajo grado, lo que disminuye directamente la intensidad de los sofocos. Además, protege tus huesos y evita la pérdida de músculo.

Gestión ambiental y mental

- Mantener el dormitorio fresco (entre 18 y 20 °C), vestirse por capas (técnica de la cebolla) de tejidos naturales como el algodón, y aplicar agua fresca en las muñecas durante el sofoco son técnicas de alivio rápido. Por último, practicar mindfulness o autocompasión ayuda a reducir el cortisol; se ha demostrado que nuestras creencias y el manejo del estrés pueden reducir la intensidad de los sofocos en un 40-50%.

HELENA RODERO

Guía integral para los *sofocos en la menopausia*



FITOESTRÓGENOS



VITAMINA D



GLICINA



MAGNESIO