

HELENA RODERO

Como controlar el sudor en la menopausia

El sudor aumenta por los cambios hormonales

El descenso de estrógenos altera la regulación de la temperatura corporal, favoreciendo los sofocos y episodios de sudoración intensa, durante todo el día. Además, muchas mujeres notan cambios en el olor corporal debido a los cambios de la microbiota de la piel.

Desodorante y antitranspirante no son lo mismo

El desodorante ayuda a controlar el mal olor, mientras que el antitranspirante está diseñado para reducir la cantidad de sudor. Conocer esta diferencia permite escoger la opción que mejor se adapta a cada situación.

Los hábitos diarios también ayudan

Mantener una buena hidratación, vestir con tejidos transpirables, identificar los desencadenantes de los sofocos, hacer ejercicio físico regular y aprender a gestionar el estrés puede contribuir a disminuir la intensidad de la sudoración y mejorar el bienestar.

Si el sudor limita tu calidad de vida...

No debes resignarte si interfiere con tu descanso, tu trabajo o tus actividades cotidianas. Existen diferentes estrategias para controlarla y, si los síntomas son muy intensos o aparecen fuera de los sofocos, es importante consultar con un profesional sanitario para valorar otras posibles causas.

HELENA RODERO

Como controlar el sudor en la menopausia



ANTITRANSPIRANTE
48 HORAS



ANTITRANSPIRANTE
72 HORAS



ANTITRANSPIRANTE
PIEL SENSIBLE



ODABAN® SPRAY
CORPORAL