



SOFOCOS Y SUDORACIÓN NOCTURNA



Los síntomas vasomotores (sofocos y sudores nocturnos) se producen debido al estrechamiento de la "zona neutra" termorreguladora en el hipotálamo, causado por la fluctuación y el descenso del estradiol. Esta desregulación provoca que pequeñas variaciones de temperatura activen respuestas exageradas del organismo, como la vasodilatación y la sudoración. Además, los síntomas vasomotores reflejan un estado de disfunción autonómica e inflamación, asociándose a un mayor riesgo cardiovascular, resistencia a la insulina y trastornos graves del sueño.

SINTOMAS COMUNES

- Sensación repentina de calor intenso (sofocos) en el rostro, el cuello y el tórax
- Sudoración nocturna excesiva y despertares frecuentes
- Trastornos del sueño, insomnio y fatiga diurna
- Palpitaciones, ansiedad, irritabilidad y niebla mental

COMPRENDER EL IMPACTO DE LA OSCILACIÓN HORMONAL EN LA TERMORREGULACIÓN.

