



Hoja de datos de SWAN: Hoja de datos sobre sofocos*

¿Sabía usted que...?

- La mayoría (hasta un 80 %) de las mujeres tienen algunos sofocos o sudores nocturnos al pasar por la menopausia y unas cuantas mujeres experimentan sofocos muy disruptivos.¹
 - Algunas mujeres tienen sofocos al menstruar, mientras que para otras mujeres los sofocos comienzan cuando sus menstruaciones cesan, y otras mujeres tienen sofocos antes y después de que sus menstruaciones cesen.²
 - Los sofocos pueden ser muy variables, aun para una misma mujer, en cuanto a su frecuencia y severidad.
- Los sofocos difieren en severidad. Muchas mujeres tienen pocos sofocos o sofocos leves pero alrededor del 10 % de las mujeres tienen **más de 7 sofocos por día**.
- Los sofocos pueden trastornar la vida de una mujer al...³
 - Interferir con el sueño
 - Dificultar concentrarse
 - Empeorar su estado de ánimo
 - Reducir su energía
 - Causar que las mujeres reduzcan sus actividades sociales o se retiren de estas
- Los sofocos a menudo comienzan **antes** de que las menstruaciones de una mujer cesen, y que casi el 30 % de las mujeres experimentan sofocos en su tercera década^{4,5} mientras aún tienen menstruaciones regulares.
- Los sofocos frecuentes pueden durar 7 o más años para casi la mitad de las mujeres.⁶
- Los sofocos pueden durar más si comenzaron temprano o si una mujer también está experimentando ansiedad, tensión, o síntomas depresivos.^{6,7}
- Los sofocos varían por raza y etnicidad:^{6,7}
 - Las mujeres negras y las estadounidenses aborígenes tienen los sofocos más frecuentes y molestos de todos los grupos estudiados hasta la fecha.⁸
 - Las mujeres hispanas o latinas tienen índices similares de sofocos que las mujeres blancas, pero menos que las mujeres negras.
 - Las mujeres chinas y las japonesas son las que tienen menos sofocos.
- Los sofocos comienzan en el cerebro: mensajeros químicos especiales en el cerebro envían señales a los vasos sanguíneos para que se llenen rápidamente con más sangre, lo cual causa sofocos.⁹ El bloqueo de estos mensajeros detiene los sofocos.
- Las hormonas son el tratamiento más eficaz para los sofocos que ocurren después de la menopausia; sin embargo:
 - Los tratamientos no hormonales, como los antidepresivos ISRS o IRSN, la hipnosis, o la terapia de comportamiento cognitivo pueden ser útiles para las mujeres que no pueden o no desean tomar hormonas.¹⁰
 - Puede que tratamientos que bloqueen los mensajeros químicos de los sofocos en el cerebro estén disponibles dentro de un año y provean una nueva manera no hormonal para tratar los sofocos.



Para más información, sírvase consultar:

1. Gold EB, Colvin A, Avis N, Bromberger J, Greendale GA, Powell L, Sternfeld B, Matthews K. Longitudinal analysis of the association between vasomotor symptoms and race/ethnicity across the menopausal transition: study of women's health across the nation. *Am J Public Health*. 2006 Jul;96(7):1226-35.
2. Tepper PG, Brooks MM, Randolph JF Jr, Crawford SL, El Khoudary SR, Gold EB, Lasley BL, Jones B, Joffe H, Hess R, Avis NE, Harlow S, McConnell DS, Bromberger JT, Zheng H, Ruppert K, Thurston RC. Characterizing the trajectories of vasomotor symptoms across the menopausal transition. *Menopause*. 2016 Oct;23(10):1067-74.
3. Avis NE, Colvin A, Bromberger JT, Hess R, Matthews KA, Ory M, Schocken M. Change in health-related quality of life over the menopausal transition in a multiethnic cohort of middle-aged women: Study of Women's Health Across the Nation. *Menopause*. 2009 Sep-Oct;16(5):860-9.
4. Reed SD, Lampe JW, Qu C, Copeland WK, Gundersen G, Fuller S, Newton KM. Premenopausal vasomotor symptoms in an ethnically diverse population. *Menopause*. 2014 Feb;21(2):153-8.
5. Freeman EW, Sammel MD, Grisso JA, Battistini M, Garcia-España B, Hollander L. Hot flashes in the late reproductive years: risk factors for African American and Caucasian women. *J Womens Health Gend Based Med*. 2001 Jan-Feb;10(1):67-76.
6. Avis NE, Crawford SL, Greendale G, Bromberger JT, Everson-Rose SA, Gold EB, Hess R, Joffe H, Kravitz HM, Tepper PG, Thurston RC; Study of Women's Health Across the Nation. Duration of menopausal vasomotor symptoms over the menopause transition. *JAMA Intern Med*. 2015 Apr;175(4):531-9.
7. Gold EB, Colvin A, Avis N, Bromberger J, Greendale GA, Powell L, Sternfeld B, Matthews K. Longitudinal analysis of the association between vasomotor symptoms and race/ethnicity across the menopausal transition: study of women's health across the nation. *Am J Public Health*. 2006 Jul;96(7):1226-35.
8. Thurston RC, Bromberger JT, Joffe H, Avis NE, Hess R, Crandall CJ, Chang Y, Green R, Matthews KA. Beyond frequency: who is most bothered by vasomotor symptoms? *Menopause*. 2008 Sep-Oct;15(5):841-7.
9. Rance NE, Dacks PA, Mittelman-Smith MA, Romanovsky AA, Krajewski-Hall SJ. Modulation of body temperature and LH secretion by hypothalamic KNDy (kisspeptin, neurokinin B and dynorphin) neurons: a novel hypothesis on the mechanism of hot flashes. *Front Neuroendocrinol*. 2013 Aug;34(3):211-27.
10. North American Menopause Society Position Statement. Nonhormonal management of menopause-associated vasomotor symptoms: 2015 position statement of the North American Menopause Society. *Menopause* 2015; 22: 1155-1174.

*SWAN reconoce que la raza es un constructo social y que incluir la raza o la etnicidad al describir nuestros hallazgos es complicado, porque hay razones a favor y en contra para ello. Al igual que otros estamos revisando activamente el mejor enfoque para asegurarnos de proveer a las pacientes la mejor información sobre su salud.