

## Els fogots, un símptoma de la menopausa evident i molest

Amb tota probabilitat, la sufocació és el símptoma principal de la menopausa. Una sobtada sensació de calor que es concentra al coll, la cara i el tòrax acompanyada de rubor, palpitations i sudoració aclaparador que provoca un augment del flux sanguini produint un important malestar i situacions incòmodes en la vida diària. La doctora Sonia Sánchez, ginecòloga de l'Hospital Universitari General de Catalunya ens parla dels fogots i com pal·liar els seus molestos efectes.

Al menys, el 75% de les dones experimenta durant la perimenopausa i la menopausa aquesta sensació, i un 20% tindrà sufocacions durant més de 5 anys. Segons estudis recents, la durada de les sufocacions en la dona espanyola arriba als 7 anys de mitjana.

Generalment les sufocacions duren menys de 2 minuts, tot i que la sudoració que els acompanya pot arribar als 30 minuts. Hi ha dones que poden tenir-los 2 o 3 vegades al dia, davant d'unes poques que arriben als 20 diaris, amb una greu afectació de la qualitat de vida en conseqüència.

Els fogots són fruit de l'alteració del control de la temperatura corporal que, en part, depèn dels nivells d'estrògens. Són impredecibles, però els desencadenants són principalment l'estrès emocional, els menjars abundants, el tabac, el consum d'alcohol i canvis bruscos de temperatura.

La imatge de la dona perimenopàusica amb la cara envermellida i el ventall a la mà es manté en l'actualitat, ja que és la forma d'alleujar aquesta calor sobtada i impredecible. Els fogots es produeixen al llarg del dia i durant la nit i encara hi ha especialistes que segueixen recomanant als seus pacients obrir la finestra a les nits, fins i tot en ple hivern.

Per pal·liar els símptomes de la menopausa es fa imprescindible instaurar hàbits de vida saludables com una dieta equilibrada adequada per a la menopausa, mantenir el pes, disminuir el consum de cafeïna i alcohol, fer exercici aeròbic regular i eliminar el tabac perquè intensifica els símptomes. També aprendre tècniques de relaxació pot ajudar a controlar les sufocacions. A més, existeixen productes naturals que també poden ajudar a disminuir la freqüència i la intensitat d'aquests símptomes.

Hi ha mesures farmacològiques que poden ser una opció en aquells casos en què les pautes anteriors no donin resultat. Parlem de la teràpia hormonal que l'especialista pot recomanar per alleujar aquests símptomes. Sempre s'ha de comentar amb l'especialista l'opció més adequada per a cada cas.