Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo hacer frente a los sofocos sin usar hormonas

Esta información explica lo que son los sofocos y le ayudará a hallar maneras de controlarlos sin usar hormonas.

Información sobre los sofocos

El sofoco es una sensación de calor intenso que no es provocado por una fuente externa. Los sofocos comienzan generalmente con una sensación de calor en la cara, el cuello, el pecho o la espalda, que puede extenderse a todo el cuerpo. También puede que transpire, que tenga la piel enrojecida, un ritmo cardíaco más rápido y hormigueo en los dedos de las manos.

Los sofocos pueden durar de algunos segundos a varios minutos (normalmente no más de 10 minutos). Algunas personas tienen 1 o 2 sofocos al día, mientras que otras tienen varios cada hora.

Es posible que los sofocos comiencen repentinamente durante el día y que le despierten por la noche.

Causas de los sofocos

Los cambios en los niveles hormonales pueden provocar sofocos. Eso puede suceder durante el tratamiento contra el cáncer o cuando recibe tratamiento para prevenir el cáncer, dado que los tratamientos pueden afectar los niveles hormonales. En las mujeres, los sofocos pueden ser propios de la menopausia (fin permanente de los períodos menstruales).

Cómo hacer frente a los sofocos

Es posible que sea difícil convivir con los sofocos, pero hay cosas que se pueden hacer para controlarlos.

Evite los factores desencadenantes

Los factores desencadenantes son acciones que pueden provocar los sofocos. Si bien no es posible prevenir los sofocos por completo, trate de evitar las cosas que pueden desencadenarlos, como:

- Fumar cigarrillos o cigarrillos electrónicos, o estar cerca del humo de cigarrillo
- Tomar café u otras bebidas con cafeína
- Comer alimentos picantes
- Beber alcohol
- Estar estresado
- Climas o ambientes calurosos

Lleve un registro de los factores desencadenantes

Trate de llevar un diario para anotar sus síntomas. Anote lo que estaba haciendo, comiendo o bebiendo, cómo se estaba sintiendo o qué llevaba puesto cuando comenzó el sofoco. Es probable que observe un patrón que puede ayudarle a evitar determinados factores desencadenantes.

Utilice este ejemplo de diario para registrar los sofocos o cree uno propio.

Fecha/hora	¿Qué estaba haciendo?	¿Qué estaba comiendo o bebiendo?	¿Cómo me sentía?	¿Qué llevaba puesto?	¿Cuánto duró?
Ejemplo: 25/08/2018; 1:30 p.m.	Dando un paseo	Nada	Con demasiado calor, cansado. Feliz.	Un vestido	5 minutos

Use ropa cómoda

- Use ropa de algodón o de otros materiales livianos.
- Vístase con varias capas de ropa liviana, de modo que pueda quitarse una capa si tiene un sofoco.
- Para ir a la cama, use piyamas holgadas de algodón o no se ponga ropa para mantenerse fresco.

Manténgase fresco

- Beba sorbos de agua helada al empezar el sofoco.
- Baje la temperatura ambiente, si puede, a una que le resulte cómoda.
- Cuando sea posible, utilice ventiladores o aire acondicionado. Los

ventiladores de mano son útiles para el lugar de trabajo o cuando sale.

- Duerma cerca de una ventana abierta.
- Use sábanas de telas más livianas como el algodón, lino o jersey.
- Use una Chillow®, que es una almohada especial refrescante que puede ayudarle a dormir. La puede comprar por internet o puede buscar en línea una tienda cerca de su casa que la venda.
- Evite bañarse o ducharse con agua caliente.

Ejercicio

Hacer algún tipo de ejercicio todos los días, como caminar, bailar o hacer yoga, puede ayudarle a reducir el estrés y controlar los sofocos.

Haga ejercicios de respiro profundo

El ejercicio de respiro profundo le puede ayudar a relajarse. Si hace estos ejercicios algunas veces al día o justo antes de que sienta que está por darle un sofoco, es posible que los sofocos sean menos intensos. También pueden ayudar a reducir la cantidad de sofocos que sufre al día.

Instrucciones para hacer los ejercicios de respiro profundo:

1. Para comenzar, siéntese cómodamente en una silla, acuéstese en la cama o en una esterilla de yoga.
2. Ponga una mano sobre el estómago, justo arriba del ombligo. Si es usted diestro, entonces ponga la mano derecha. Si es zurdo, ponga la izquierda.
3. Saque todo el aire por la boca.
4. Si puede, cierre los ojos e inhale lenta y profundamente por la nariz. Sienta cómo el estómago levanta la mano. Imagine que el aire le llena el cuerpo de pies a cabeza.
5. Haga una pausa por algunos segundos. Luego, exhale lentamente por la boca o la nariz. Trate de exhalar completamente e imagine el aire salir de los pulmones, la boca o la nariz.
6. A medida que exhale, permita que el cuerpo se relaje y quede inerte, como

un muñeco de trapo.

7. Repita este ejercicio de 5 a 10 veces.

Tratamiento contra los sofocos

Existen también varios tratamientos que pueden ayudarle a controlar los sofocos. Si nota que los sofocos hacen que le cueste realizar sus actividades diarias, hable con un miembro del equipo de atención médica. Ellos pueden ayudarle a encontrar el tratamiento adecuado para usted.

Terapia hormonal sustitutiva

Por lo general, la terapia hormonal sustitutiva no es una opción para las personas que han tenido determinados tipos de cáncer. Esto se debe a que muchos tratamientos contra el cáncer tratan de reducir los niveles hormonales y, al recibir la sustitución hormonal, aumentarían los niveles de hormonas y el tratamiento sería menos eficaz.

Suplementos herbales

No se ha probado que los suplementos herbales sean un tratamiento útil para los sofocos. Algunos suplementos herbales pueden afectar el tratamiento contra el cáncer porque pueden influir en los niveles hormonales, del mismo modo que la terapia hormonal sustitutiva.

Si piensa probar los remedios herbales, puede obtener más información sobre los productos herbales en el sitio web del Servicio de Bienestar y Medicina Integral (Integrative Medicine and Wellness Service) de MSK www.aboutherbs.com. Allí puede encontrar información sobre el uso de las diferentes hierbas y lo que dicen las investigaciones sobre ellas.

No tome ningún suplemento herbal sin hablar antes con su proveedor de cuidados de la salud.

Terapias que ofrece el Servicio de Medicina Integral

El Servicio de Bienestar y Medicina Integral de MSK tiene varios servicios que pueden ayudarle a controlar los sofocos sin usar hormonas, como:

- **Acupuntura.** La acupuntura es un forma de tratamiento en el cual se insertan delgadas agujas en determinados puntos del cuerpo.
- **Meditación.** La meditación es la práctica de mirar hacia el interior de uno mismo para relajar y despejar la mente.
- **Hipnosis.** Un terapeuta capacitado realiza la hipnosis, quien le ayudará a entrar en un estado relajado y de calma para que pueda hallar maneras de lidiar con los síntomas y controlarlos.

Para obtener más información sobre los diversos servicios que ofrece el Servicio de Bienestar y Medicina Integral para complementar (acompañar) la atención médica tradicional, y además conocer sus precios, llame al 646-449-1010 o visite: www.mskcc.org/IntegrativeMedicine.

Medicamentos

Si los sofocos son un problema para usted y los demás métodos no le han sido de ayuda, hable con su proveedor de cuidados de la salud para probar con medicamentos.

Si le cuesta controlar los sofocos, algunos medicamentos le pueden ayudar. Su proveedor de cuidados de la salud le puede recomendar medicamentos que no son para controlar los sofocos, pero que pueden ser eficaces para tratarlos. Estos pueden ser:

- Antidepresivos, como venlafaxine (Effexor®), paroxetine (Paxil®), o fluoxetine (Prozac®), citalopram (Celexa®), escitalopram (Lexapro®)
- Medicamentos anticonvulsivos, como gabapentin (Neurontin®)
- Oxybutynin (Oxytrol®, Ditropan XL®) que además se utiliza para tratar casos de vejiga hiperactiva.

Antes de tomar cualquiera de esos medicamentos, asegúrese de preguntarle a su proveedor de cuidados de la salud sobre los posibles efectos secundarios y cómo podrían afectar su tratamiento contra el cáncer.

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center