

acepta los cambios con optimismo,
sigues siendo la misma

Consejos de Salud
en la **MENOPAUSIA**



MINISTERIO
DE SANIDAD
Y CONSUMO



QUÉ ES LA MENOPAUSIA

La palabra **menopausia** significa desaparición. Se puede decir que es el cese o desaparición de la menstruación.

Es la última hemorragia menstrual controlada por los ovarios, y se produce alrededor de los 50 años.

- **Perimenopausia**, es una etapa que precede a la menopausia, que dura aproximadamente de dos a ocho años.
- **Postmenopausia**, es un periodo que se inicia al año de la última menstruación y finaliza alrededor de los 65 años.

La menopausia es por tanto una etapa más de la vida de la mujer, que puede alcanzar un tercio de la vida.



COMO VIVIR MEJOR

En España, la expectativa de vida de las mujeres se ha incrementado notablemente. De ahí que, al llegar a la menopausia, la mujer tenga por delante más de un tercio de su vida. Esta nueva etapa que comienza con el fin de la regla, trae consigo ciertos cambios físicos y emocionales que debemos conocer para evitar perder la calidad de vida.

Estamos acostumbrados a percibir las consecuencias de la menopausia como una serie de fenómenos inevitables que se aceptan con resignación. Sin embargo, es precisamente en esta época cuando debemos prestar una atención especial al propio cuerpo, y desarrollar una posición activa con respecto a nuestros hábitos de vida para mantenerse sanas y a gusto con nosotras mismas.



CAMBIOS QUE SE PUEDEN DAR EN LA MENOPAUSIA

Sofocos:

Se trata de una sensación de calor que recorre todo el cuerpo, pero que afecta más a cuello, cara y cabeza. Su duración es muy variable, de 30 segundos a 2 minutos y puede terminar con sudor frío. La frecuencia varía de unas mujeres a otras y para algunas es solo una sensación de calor transitoria, mientras que para otras, supone un verdadero obstáculo en su vida social o profesional. Habitualmente pasa desapercibido para el resto de las personas que te rodean.

Otros cambios:

Sequedad en la piel.

Cambios en el sueño o pérdida moderada de memoria, que son normales con la edad tanto en hombres como mujeres.

Cambios de humor.



ALTERACIONES QUE PUEDEN OCURRIR EN LA MENOPAUSIA

Osteoporosis:

Es normal que pueda acelerarse algo la pérdida de masa ósea en esta época debido a la disminución de los niveles de estrógenos.

Sequedad vaginal:

Que puede dar lugar a molestias al orinar y a sequedad y dificultad a la hora de mantener relaciones sexuales.

Enfermedad cardiovascular:

Al perderse el efecto protector de los estrógenos presentes en la edad fértil, se está menos protegida frente al infarto de miocardio.

CÓMO AFRONTAR ESTA ETAPA

Para preservar al máximo nuestra calidad de vida, las mujeres debemos tomar un papel protagonista en el cuidado de nuestra salud. Para ello debemos informarnos con el fin de prevenir, adoptando hábitos saludables.



UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Una buena **ALIMENTACIÓN** es fundamental para mantenernos sanas y vitales:



Una **dieta rica en calcio** (leche y derivados) nos ayudarán a retardar la osteoporosis. Es aconsejable tomar cuatro raciones de productos lácteos al día (leche, yogur o quesos).

La **vitamina D** ayuda a asimilar el calcio y regula su fijación en los huesos. La exposición al sol y una alimentación equilibrada es suficiente para cubrir las necesidades de vitamina D.

Debes **controlar la ingesta de grasas**. Utilizar preferentemente aceite de oliva para cocinar y comer. Excluir de la alimentación la manteca y mantequilla que pueden aumentar el colesterol.

Utilizar **sal en poca cantidad**, a fin de prevenir la hipertensión arterial.

Tomar legumbre y aumentar el consumo de frutas, verduras y cereales, por su aportación de vitaminas, minerales y fibra.

Es conveniente tomar de 1,5 a 2 litros diarios de agua, a fin de prevenir la deshidratación.

Bebe zumos de naranja, limón o pomelo.

El tabaco, café, té y demás bebidas estimulantes pueden aumentar los sofocos.

El ejercicio diario, caminar, nadar, etc., es beneficioso para el corazón y nos ayuda a prevenir y retardar la osteoporosis.



Se positiva

La etapa climaterica o etapa que sigue a la Menopausia
no es el fin de la sexualidad femenina.
Vive con una actitud de optimista aceptación,
tienes 30 años más de esperanza de vida
en ese momento.

La mejor manera de prevenir enfermedades
será tener una vida activa,
sentirse útil y estar alegre.





MINISTERIO
DE SANIDAD
Y CONSUMO