



CLIMATERIO Y MENOPAUSIA

CONSEJOS PARA SENTIRSE MEJOR



¿PARA QUÉ HACER EJERCICIO DURANTE EL CLIMATERIO?



Haga ejercicio regularmente. El ejercicio ayuda a mantener el corazón sano y los huesos fuertes. También ayuda a sentirse mejor. Los ejercicios que se pueden hacer son los más simples: caminar rápidamente, andar en bicicleta, levantar pesas. Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios nuevo o que requiera mucha energía.

Mejora el ritmo cardíaco y mantiene el buen funcionamiento del corazón.

Ayuda a mantener y/o disminuir la presión arterial.

Mantiene la densidad mineral del hueso, y previene la osteoporosis.

Mejora la postura.

Ayuda a mantener o a bajar de peso.

Ayuda al equilibrio previniendo caídas peligrosas en edades avanzadas.

Mejora el humor.

Permite un mejor descanso nocturno.

Mejora el perfil lipídico, aumentando el colesterol bueno y bajando el colesterol malo.

CLIMATERIO Y MENOPAUSIA

CONSEJOS PARA SENTIRSE MEJOR



SIGA UNA DIETA SANA.



Cada día, comer una combinación de frutas y vegetales (preferentemente frescos), pollo y pescado, leche, yogur y queso (bajo en grasas o sin grasa). Tratar de comer menos comidas procesadas (como comidas congeladas), café, grasas, azúcares y alcohol.

Tome calcio. El calcio ayuda a mantener huesos fuertes y a prevenir la osteoporosis. Es mejor obtener calcio de los alimentos, como leche, yogur, quesos de bajo contenido graso y vegetales verdes. Consultar con el médico si además es necesario el aporte extra de calcio.

NO FUME.



El hábito del tabaco aumenta las posibilidades de contraer muchas enfermedades, entre las cuales se incluyen enfermedades del corazón, osteoporosis, cáncer de pulmón, etc.

CLIMATERIO Y MENOPAUSIA

CONSEJOS PARA SENTIRSE MEJOR



MANTÉNGASE FRESCA DURANTE LOS SOFOCOS DE CALOR.



Algunas cosas que pueden causar o iniciar los sofocos son:

1. Las bebidas calientes, el alcohol y/o las comidas picantes.
2. El estrés.
3. Los espacios cerrados y cálidos.

ADEMÁS PUEDE AYUDARLE:

Hablar con su familia y sus amigas sobre cómo se siente. Esto ayuda a sentirse mejor y a entender que la menopausia es un proceso normal y natural de la vida.

Pedir ayuda, ya que es un signo de fortaleza. Hable con su médico acerca de qué tipo de ayuda puede necesitar.

Reservar tiempo para usted misma. La mayoría de las mujeres pasan muchos años ocupándose de otras personas. La menopausia es un buen momento para ocuparse de Ud. Comience una nueva actividad, haga un viaje, tómese tiempo para hacer lo que siempre quiso hacer.