

MENOPAUSIA

SÍNTOMAS



Sofocos o calores

Frecuentes o no, son el síntoma más molesto que puede manifestarse. Se caracterizan por enrojecimiento súbito de la piel acompañado de intensa sensación de calor.



Trastornos asociados

Los más frecuentes son sueño, irritabilidad, ansiedad y mayor labilidad emocional, fruto en parte de los cambios hormonales experimentados en esta etapa.



Sequedad

Se manifiesta en piel y mucosas, (sobre todo vaginal). Infiere en la falta o disminución de lubricación durante las relaciones sexuales, volviéndolas incluso dolorosas.



SÍNTOMAS



Incontinencia urinaria

Fuga involuntaria de orina que puede agravarse con la llegada de la menopausia. Provoca vergüenza. Actualmente existen sencillas soluciones terapéuticas y quirúrgicas



Infecciones urinarias

Son frecuentes en esta etapa respondiendo favorablemente, en general, a la aplicación de estrógenos locales.



Las alteraciones del **ciclo menstrual** no siempre suponen menopausia. Las posibilidades de embarazo son mínimas, pero se recomienda utilizar métodos anticonceptivos para evitar embarazos no deseados.



El estrógeno, generado en el ovario, es la hormona femenina más importante del ciclo menstrual. La declinación de la función ovárica disminuye esta importante hormona, manifestándose numerosos cambios en la mujer durante esta etapa.

CUIDADOS

¿Cómo mejorar la calidad de vida en esta nueva etapa?



Realizar control médico anual



Examen mamario y ginecológico



Controlar la tensión arterial



Vida saludable, dieta y ejercicio



Actividad física, al menos durante 150 minutos semanales



Hacer dieta equilibrada



Limitar el consumo de sal



10 minutos diarios de sol



No alcohol.
No tabaco



Relacionarse y mantenerse física y mentalmente activa

