

¿QUÉ ES LA MENOPAUSIA?

La menopausia es la **falta de sangrado menstrual (regla)** durante 12 meses consecutivos.

Es una **etapa fisiológica que afecta a todas las mujeres** y que suele presentarse entre los 45 y 55 años.

¿CÓMO SE SABE QUE HA LLEGADO?

Antes de perder la regla de forma definitiva, es habitual sufrir **desarreglos menstruales**. Las reglas pueden ser más escasas o más abundantes de lo normal y producirse a intervalos irregulares.

El hecho de ser fumadora, llevar una dieta vegetariana estricta o tener una mala alimentación son factores que influyen en la aparición temprana de la menopausia.

¿CÓMO INFLUYE EN SU SALUD?

Al llegar a la menopausia los ovarios producen **menos cantidad de hormonas sexuales femeninas** (estrógenos).

Este cambio hormonal **provoca diferentes síntomas**. La frecuencia, aparición, importancia y duración de estos síntomas varían entre mujeres. Incluso algunas mujeres pueden no llegar a notar ningún síntoma.

La herencia familiar, los hábitos de vida, el haber sido madre o no, influyen en cómo cada mujer vive su menopausia.



DESPUÉS DE ANALIZAR SU ESTADO DE SALUD, SU MÉDICO PODRÁ ACONSEJARLE CUÁL ES EL TIPO DE TRATAMIENTO QUE MEJOR SE ADECUA A SU PERFIL, SI ES QUE NECESITA MEDICACIÓN.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS MÁS CONOCIDOS?

Sofocos (calores)

Sensación repentina de calor en cara, cuello, pecho y espalda, que produce un enrojecimiento transitorio de la piel. Puede durar de 30 segundos a 2 minutos, con sudoración.



Alteraciones genitourinarias

Irritación y sequedad vaginal, que puede causar dolor en las relaciones sexuales y aumento de infecciones. Pérdidas de orina involuntarias, dolor al orinar, infecciones de orina y cistitis.

Piel

La piel se vuelve más fina, sensible y seca.

Cambios psicológicos

Cambios de humor, irritabilidad, ansiedad e incluso depresión.

¿CÓMO AFECTA LA MENOPAUSIA A TU SALUD A LARGO PLAZO?

La falta de hormonas (estrógenos) puede tener importantes consecuencias en la salud de la mujer en los años posteriores a la llegada de la menopausia.

Osteoporosis

Las mujeres corren mayor riesgo de desarrollar osteoporosis que los varones. Pero es importante recordar que no todas las mujeres van a tener osteoporosis después de la menopausia.

La osteoporosis es una enfermedad en la que el hueso se vuelve más poroso. De esta manera, los huesos se hacen más delgados y frágiles.

Haciendo ejercicio físico para fortalecer los huesos y tomando alimentos ricos en calcio se puede prevenir la osteoporosis.

Enfermedades del corazón

A partir de los 65 años, las mujeres tienen más posibilidad de tener hipertensión arterial y colesterol elevado, lo que aumenta su riesgo de desarrollar una enfermedad del corazón.

**ACLARE CON SU MÉDICO
TODAS LAS DUDAS ACERCA
DE SUS SÍNTOMAS.**

¿QUÉ PUEDO HACER?

Le ofrecemos unos consejos que pueden ayudarle a mejorar su salud en esta etapa importante de su vida.

Alimentación

- Una dieta rica en **calcio** (leche y derivados) le ayudará a prevenir la osteoporosis.
- La **vitamina D** ayuda a asimilar el calcio y regula su fijación en los huesos.
- **Reducir** el consumo de **grasas**.
- **Aumentar** el consumo de **frutas, verduras y cereales**.
- **Eliminar hábitos tóxicos** como el exceso de **tabaco, alcohol y bebidas excitantes** (café, té, cola,...)

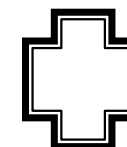
Ejercicio físico

- **Caminar, nadar, bicicleta estática, bailar** son actividades beneficiosas para el corazón y ayudan a prevenir la osteoporosis.

Relajación

- El **estado anímico** es muy importante. Disfrute del tiempo libre, de las relaciones, haga nuevas amistades, realice actividades que le permitan expresar su creatividad y sentimientos.

MENOPAUSIA



FARMACIA C. ZARZUELO

C/ Ciudad de Melilla – Local 20 – 21
Conjunto Plaza Mayor
29631 Benalmádena (Málaga)
Tel: 952 563067
zarzuelo@cofaran.es

