

MENOPAUSIA

Proceso natural que forma parte de la vida de la mujer; no es una enfermedad. Tu organismo necesita adaptarse de forma progresiva, como ocurre en otras etapas de la vida.

Es posible que se acompañe de algunos síntomas (cambios de humor, alteraciones del sueño) que se relacionan con las variaciones del entorno y de la propia persona (cambios en la estructura familiar etc) más que con los cambios hormonales, así como el grado en que afectan a cada mujer

¿QUE PUEDO NOTAR?

- Síntomas vasomotores: sofocos
- Alteraciones del sueño
- Molestias en las relaciones sexuales por sequedad vaginal
- Aumento del riesgo de hipertensión y otros trastornos cardiovasculares.
- Pérdida acelerada de masa ósea que produce aumento del riesgo de osteoporosis y fracturas.

¿Qué PUEDO HACER?

ALIMENTACIÓN: variada aumentado el consumo de cereales, frutas y verduras. Para conseguir aumentar el Calcio en la dieta se deben tomar 4 /5 vasos leche /día o 2 yogures o 30 gr de queso de Burgos; pescado graso (sardina, caballa, etc) para aportar vit D. No exceder el consumo de carne y disminuir el de sal.

EJERCICIO FÍSICO: aumentar el bienestar físico, psíquico y social. Combate la osteoporosis y aumenta la masa muscular. Ayuda a mantener un peso saludable, mejorando las funciones cardiovasculares y respiratorias. Estimula los reflejos, el equilibrio y la coordinación, lo que resulta muy útil en la prevención de las caídas. Mejora el estado anímico, aumentando la autoestima y favorece las relaciones sociales. Se recomiendan paseos a pie, natación, baile, relajación... La práctica de ejercicio físico se considera beneficiosa a partir de un mínimo de 45 minutos a la semana

EN CUANTO A LOS SINTOMAS :

Adoración Borrell y Esperanza Tatay
Grupo de Trabajo de Atención a la Mujer SVMFYC

INCONTINENCIA:

No aguantar mucho tiempo las ganas de orinar e intentar vaciar la vejiga al completo; existen ejercicios para favorecer esto. No beber a última hora del día. Evitar los ejercicios bruscos, así como la obesidad y el uso de prendas ajustadas.

OSTEOPOROSIS:

Existen otros factores de riesgo como la edad avanzada, bajo peso, antecedentes fracturas personales y/o familiares, medicamentos como los corticoides, alcohol, tabaco en cantidades moderadas. Atender a la prevención de caídas. Seguir las recomendaciones dietéticas y aumentar la exposición al sol.

SEXUALIDAD:

Utilizar lubricantes para combatir la sequedad vaginal. Considerar que la menopausia no cambia ni limita la capacidad de sentir y dar placer.

AUTOESTIMA:

No necesitas ser perfecta ni que los demás estén de acuerdo contigo. Procura conocer tus capacidades personales y reconocer tu valía, sin sentirte por encima de nadie ni establecer comparaciones