

La Menopausia: un periodo de atención y cuidado

Durante este período y, por lo general, la mujer experimenta diversos cambios en su vida y su cuerpo. La pareja, su familia y los amigos pueden ayudarle a hacer más llevadera esta etapa de su vida. ¿Quiere saber más?

La menopausia es un periodo normal que toda mujer experimenta entre los 35 y 55 años, tomando como promedio los 50 años de edad. Por lo general, viene acompañada de algunos síntomas que pueden resultar molestos:

- * **Alteraciones del ciclo menstrual:** en ocasiones se presentan hemorragias uterinas, períodos de ausencia de sangrado menstrual por dos, tres o más meses, sangrados o manchados menstruales cada 10 o 15 días, sangrados abundantes con duración de 8 a 15 días y manchado después de las relaciones sexuales.
- * **Bochornos (Oleadas de calor):** es una sensación repentina de enrojecimiento en cara, cuello, hombros y tercio superior del tórax, acompañada de elevación de la temperatura del cuerpo, sudoración excesiva, especialmente en la noche, palpitaciones, irritabilidad y ansiedad.
- * **Alteraciones en el aparato genituriario:** algunas mujeres sienten frecuentes ganas de orinar que se vuelven incontrolables o un goteo al toser, estornudar o reírse. Esto se produce debido al déficit de las hormonas que también predispone a infecciones urinarias y vaginales.
- * **Cambios en la piel y el cabello:** la disminución de estrógenos disminuye la cantidad de fibras colágenas y elásticas de la piel, por lo que pierde elasticidad y firmeza. En algunas mujeres también hay pérdida del cabello, vello axilar y vello en el pubis.
- * **Trastornos cardiovasculares:** los estrógenos cumplen con la función de proteger contra las enfermedades del sistema circulatorio. En la menopausia, el nivel de estrógenos disminuye por tal motivo, la enfermedad coronaria es una de las causas más frecuentes de muerte en mujeres mayores.
- * **Osteoporosis:** es la alteración más significativa relacionada con la menopausia y afecta al 30% de las mujeres mayores de 60 años. La osteoporosis es el adelgazamiento y debilitamiento del hueso, cuando se envejece.
- * **Cambios en la sexualidad:** en algunas mujeres, la menopausia viene acompañada de la disminución del deseo sexual.
- * **Cambios psicológicos y emocionales:** se manifiestan con irritabilidad, ansiedad, ganas de llorar, depresión, dificultad para recordar información reciente, falta de concentración y gran variabilidad del estado de ánimo.

Los siguientes cuidados le ayudarán a vivir mejor esta importante etapa:

Para ayudar a mejorar la calidad de vida de las mujeres, y que se puedan sentir plenas, productivas y seguras, sugerimos llevar a cabo las siguientes recomendaciones:

- * Realice ejercicio cardiovascular de manera regular, por lo menos, tres veces a la semana y durante 30 a 45 minutos cada vez. Procure que sean actividades de bajo impacto, como caminar, trotar, bailar y montar bicicleta.
- * Realice el ejercicio de Kegel que consiste, simplemente, en contraer los músculos de la vagina para fortalecer el piso pélvico, aumentar el placer sexual y prevenir la incontinencia urinaria.
- * Consuma una alimentación balanceada que contenga fibra, cereales integrados, verduras, frutas, lácteos y baja en grasas saturadas.
- * Suspenda el cigarrillo ya que es un factor determinante para la osteoporosis, enfermedad coronaria, cáncer de cervix, entre otros.
- * Tómese el calcio y la vitamina D formulada por su médico tratante. Recuerde que, para esto, es importante la exposición solar con protección ya que permite una mejor absorción.
- * Use crema o geles lubricantes para la vagina si experimenta relaciones sexuales dolorosas
- * Cuide su salud visual para evitar golpes y accidentes

iMuy importante! Si llega a presentar alguno de estos síntomas, no dude en buscar atención médica prioritaria:

- * Sangrado abundante, con coágulos
- * Sangrado que dure más de 7 días
- * Sangrado vaginal posterior a las relaciones sexuales