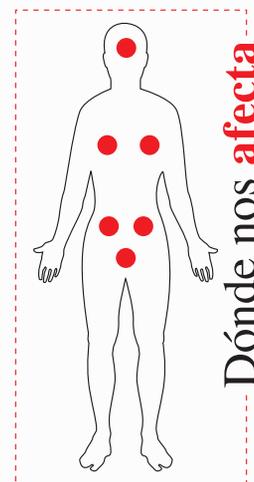


# MENOPAUSIA

## ¡Que no te tome desprevenida!

Después de los 45 años, las mujeres nos vemos enfrentadas a una nueva etapa: la menopausia. Esta se caracteriza por el cese de los periodos menstruales, entre otros síntomas, producto de la disminución de hormonas como el estrógeno y la progesterona, que trae consigo cambios físicos y psicológicos, para los cuales muchas veces no estamos preparadas.

Aquí te entregamos una guía para que enfrentes este periodo de la mejor manera posible.



## CONSEJOS

**Controla los bochornos.** No te abrigues mucho durante la noche, utiliza pijamas livianos de algodón y saca las frazadas de tu cama, ya que es en este horario donde se producen los bochornos con mayor frecuencia. Durante el día procura tener a mano un abanico que te ayude a aliviar estos síntomas y consume alimentos fríos como helados o jugos.

**Detén la pérdida de calcio.** Consume productos lácteos, como queso, yogurt, leche, mantequilla o quesillo para asegurar la ingesta de calcio, o bien, ingiere suplementos de calcio con vitamina E.

**Puede que enfrentes algunos cambios de ánimo.** Es necesario tomar este estado como lo que es: una nueva etapa en tu vida. La ansiedad sólo nos irritará más, por eso, mantente tranquila y no pierdas de vista que este es un proceso natural y fisiológico que va pasando y que no te inhabilita frente a ninguna de tus actividades.

**Sequedad vaginal.** Usa lubricantes vaginales a base de agua y consulta con tu médico o matrona para evaluar la administración de medicamentos por vía vaginal, para prevenir atrofiaciones en este órgano.

**Aumento de peso.** Después de los 40 años la textura de la mujer cambia. Te recomendamos mantener una alimentación saludable y realizar ejercicios.

**Frente a la tensión mamaria.** Disminuye el consumo de bebidas cola, café, te y chocolates, alimentos que contienen metilxantinas, alcaloide estimulante del sistema nervioso central. Utiliza sostenes adecuados que mantengan más firmes las mamas, sobre todo al momento de practicar ejercicios.

**Cambios en la piel.** Utiliza cremas ricas en colágenos, elastina y vitamina E, para mantener tu piel hidratada, elástica y tersa.

**Hazte evaluaciones preventivas.** Después de los 40 años es necesario que realices una mamografía en forma anual. También es recomendable que te sometas a exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia.

**Vigila la calidad de tus huesos.** En este periodo te recomendamos poner mucha atención en la salud de tus huesos. Por eso, es necesario que realices una densitometría ósea a partir de los 50 años.



Esperamos tus preguntas y comentarios en la casilla [nuestrasalud@mayor.cl](mailto:nuestrasalud@mayor.cl)

**Fuente:**  
Escuela de Obstetricia y Puericultura,  
Universidad Mayor