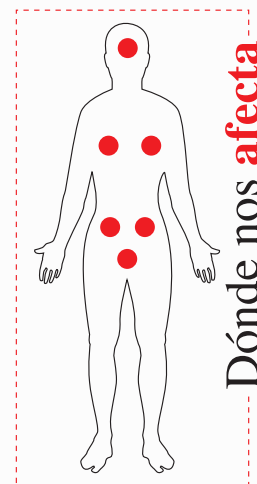


MENOPAUSIA

¡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

Fuente:
Escuela de Obstetricia y Puericultura,
Universidad Mayor