

## CONSEJOS PARA QUE TE SIENTAS MEJOR EN ESTA NUEVA ETAPA

### *Mejora tu autoestima*

Dedícate más tiempo a ti misma y desarrolla aficiones que hasta ahora tenías aparcadas.

### *Realiza actividad física*

moderada y de forma habitual (camina al menos media hora al día, pasear en bici, nadar, etc.), te hará sentir bien y evita la aparición de muchas enfermedades.

### *Aliméntate correctamente*

En esta etapa es necesario que aportes más calcio en tu dieta. Se aconseja tomar 4 vasos de leche al día (1 vaso de leche tiene la misma cantidad de calcio que 2 yogures o cuajadas). Para evitar ganar algunos kilos y disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, es necesario que reduzcas el consumo de grasas y azúcares y que aumentes la ingesta de frutas, verduras y cereales.

### *Acude a las revisiones ginecológicas*

El médico valorará la severidad de los síntomas y si es necesario un tratamiento. Infórmate y participa de la decisión.

### *No te automediques*

con hormonas u otros medicamentos. Si el médico te ha pautado un tratamiento, síguelo, confía en él y coméntale tus preocupaciones.



CONSULTA A TU FARMACÉUTICO, TE PUEDE AYUDAR



# MENOPAUSIA



## ¿QUÉ ES?

La menopausia es una etapa en la vida de la mujer en la que se produce un cese definitivo de la menstruación y la pérdida de la función reproductora. Suele tener lugar entre los 45 y 55 años y es consecuencia de cambios hormonales. La regla no suele desaparecer de forma brusca sino que se van produciendo cambios en los ciclos menstruales (más cortos o más largos y generalmente con un sangrado más abundante).

## MITOS Y FALSAS CREENCIAS

### *“Es una enfermedad y siempre va a necesitar tratamiento farmacológico”*

No, la menopausia es una etapa más en la vida de la mujer. Los síntomas de la menopausia se pueden aliviar con medidas no farmacológicas aunque en ciertos casos se pueda necesitar algún medicamento. Consulta a tu ginecólogo.

### *“Voy a tener una peor calidad de vida durante la menopausia”*

No siempre es así. Si estas informada de los cambios que se pueden producir, puedes llevar a cabo algunas medidas de autocuidado de la salud para adaptarte mejor a estos cambios.

### *“Me han dicho que los tratamientos hormonales son muy peligrosos”*

Si se utilizan bajo prescripción médica y durante un tiempo limitado (2 ó 3 años) resultan seguros y eficaces para los sofocos y la sequedad vaginal.

### *“Los productos naturales son siempre seguros y eficaces”*

No siempre es así. Por ejemplo los derivados de la soja se están utilizando ampliamente para el tratamiento de los sofocos aunque no existen resultados concluyentes sobre su eficacia. Además pueden estar contraindicados en ciertas pacientes. No te automediques y consulta a tu ginecólogo.

## ENFERMEDADES ASOCIADAS A LA MENOPAUSIA

### *¿Qué puedo hacer para prevenir o retrasar al máximo la osteoporosis?*

La osteoporosis se produce cuando los huesos se vuelven más frágiles, aumentando el riesgo de fractura. Para prevenirla se recomienda aumentar la ingesta de alimentos ricos en calcio y vitamina D, practicar ejercicio físico de forma regular, evitar el tabaco y el alcohol, mantener un peso adecuado y exponerse moderadamente al sol.

## ¿QUÉ SÍNTOMAS PUEDO EXPERIMENTAR?

### *Sofocos*

Sensaciones bruscas de calor (sobre todo en cara, cuello y pecho) asociadas a un enrojecimiento y sudoración. Pueden dificultar el sueño. Su intensidad y frecuencia son muy variables de unas mujeres a otras.

### *Cambios en la vagina*

Como consecuencia de los cambios hormonales puede aparecer sequedad vaginal y en algunas mujeres dolor en las relaciones sexuales.

### *Mayor “sensibilidad emocional”*

Puedes encontrarte con mayor ansiedad, nerviosismo e irritabilidad, aunque muchas veces se puede deber más a factores sociales, familiares y laborales.

## ¿QUÉ PUEDO HACER SI SE PRESENTAN?

Para aliviar los sofocos se recomienda refrescarse con agua fría, no utilizar prendas calurosas, ubicarse en un entorno fresco. Se pueden consumir bebidas frías sin estimulantes y se deben evitar las comidas picantes, tabaco y alcohol.

Estas alteraciones se pueden aliviar con cremas y lubricantes vaginales. Consulta a tu farmacéutico.

Es conveniente adoptar una actitud positiva: “hay que aprender a disfrutar del cambio”. También pueden ser útiles las técnicas de relajación como las respiraciones profundas, yoga, acupuntura; realizar ejercicio físico, etc. Además disponemos de productos en la oficina de farmacia para combatir la ansiedad y el nerviosismo.

HAY QUE TENER EN CUENTA QUE CADA MUJER ES DIFERENTE Y NO SIEMPRE VA A EXPERIMENTAR TODOS ESTOS SÍNTOMAS A LA VEZ. ALGUNOS SÍNTOMAS COMO LOS SOFOCOS Y CAMBIOS DE HUMOR SON PASAJEROS.

### *¿Cómo puedo retrasar al máximo la aparición de enfermedades cardiovasculares?*

Hay ciertos factores de riesgo que favorecen su aparición como la obesidad, la hipertensión, la diabetes, el hábito tabáquico, el sedentarismo, la edad avanzada y los antecedentes familiares. Es recomendable llevar una vida sana, realizando ejercicio físico de forma habitual, llevando una dieta adecuada y controlando regularmente la presión arterial, el azúcar y el colesterol en tu farmacia.