TODO LO QUE DEBES SABER SOBRE LA MENOPAUSIA

¿Qué es?

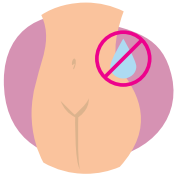
La menopausia es la fecha de la última regla en la vida de la mujer, en la que desaparece, por tanto, su fertilidad. Se suele producir entre los 48 y los 54 años; la media está en 51,4 años.
Alrededor de la menopausia se producen una serie de cambios hormonales que pueden condicionar la aparición de síntomas. Es el periodo denominado "transición a la menopausia".

¿Por qué se produce?

En esta etapa fisiológica la mujer pierde, progresivamente, la producción hormonal ovárica de estrógenos, progesterona y andrógenos.

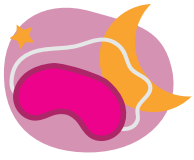
¿Qué me puede pasar?

CICLOS IRREGULARES



SEQUEDAD VAGINAL Y VULVAR

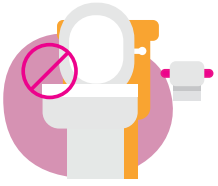
MOLESTIA/DOLOR CON LA ACTIVIDAD SEXUAL



INSOMNIO

SOFOCOS

DISMINUCIÓN DEL DESEO SEXUAL

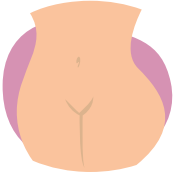


PROBLEMAS URINARIOS

RIESGO CARDIOVASCULAR

PÉRDIDA DE MASA ÓSEA Y OSTEOPOROSIS

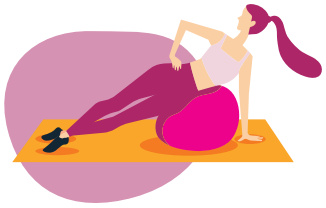
ALTERACIONES EN EL ESTADO DE ÁNIMO



CAMBIOS EN LA FIGURA

Consejos para mejorar la calidad de vida

Siga una **alimentación saludable,** rica en **calcio, vitamina D y aceites grasos esenciales**. Evite el exceso de hidratos de carbono, cafeína o alcohol.
No consuma comidas procesadas.



Haga **ejercicio físico** regular. Los ejercicios de **Kegel** y los **hipopresivos** pueden ayudar a mejorar la tonicidad del suelo pélvico y la vascularización de la vagina, ayudando a controlar posibles escapes de orina y mejorando las relaciones sexuales.

Establezca un **horario regular de sueño. No fume.** Evite comidas copiosas o picantes, el chocolate, la cafeína o el alcohol unas horas antes de dormir.