

¿Qué es la Menopausia?

La menopausia es un proceso natural, que ocurre cuando las hormonas de una mujer empiezan a disminuir y ya no es fértil. Esto suele ocurrir cuando una mujer tiene entre 40 y 50 años. La menopausia comienza oficialmente 12 meses después de la última menstruación de una mujer. Pero los síntomas pueden comenzar antes, durante lo que llamamos perimenopausia. La menopausia también puede ocurrir si se le extirpan los ovarios. Además, algunos tratamientos de quimioterapia y radiación pueden causar menopausia temprana.



¿QUÉ SENSACIÓN PRODUCE?

Las mujeres con menopausia o que se están aproximando a esta pueden experimentar multitud de síntomas diferentes, que incluyen:

- Períodos irregulares
- Sequedad vaginal
- Alteración o cambios del estado de ánimo
- Alteración del sueño
- Sofocos
- Pérdida de cabello
- Sequedad de la piel
- Aumento de peso
- Dificultad para pensar con claridad

¿CÓMO PUEDO TRATAR LOS SÍNTOMAS DE LA MENOPAUSIA?

CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA

Hacer ejercicio con regularidad. Tanto el ejercicio aeróbico como el de pesas son importantes. El aeróbico ayuda a mantener el peso y el corazón saludables y puede ayudar con el estado de ánimo y el sueño. Los ejercicios de carga y levantamiento de pesas son buenos para la osteoporosis. Trate de hacer ejercicio por lo menos 150 minutos a la semana.

Coma saludablemente.

Comer una dieta rica en frutas y verduras y baja en grasas saturadas puede ayudarle a mantener un peso saludable. También puede mantener sano el corazón y otros órganos. Esto es especialmente importante durante la menopausia.



Dejar de fumar. Fumar puede provocar una aparición temprana de los síntomas de la menopausia y puede empeorarlos. También aumenta el riesgo de enfermedades del corazón, osteoporosis, cáncer y otras enfermedades.

Reducir el estrés. Reducir el estrés y practicar la relajación puede aliviar algunos síntomas de la menopausia, como la ansiedad y el sueño. Hay muchas maneras de relajarse, como el yoga, la meditación, los ejercicios de respiración, las imágenes guiadas, y otras.

Dormir suficiente. Estar bien descansada es importante para reducir el estrés y mejorar la concentración. Si tiene problemas para dormir, asegúrese de hacer ejercicio con regularidad. Esto puede ayudarle a dormir mejor, especialmente durante la menopausia.

Aprenda técnicas para prevenir y tratar los sofocos. Algunos desencadenantes incluyen bebidas y alimentos calientes, cafeína, alcohol, y estrés. Trate de observar cuáles son los desencadenantes de sus sofocos y evitelos. Otras maneras de aliviar los sofocos incluyen:

- Vestirse con varias capas de ropa
- Dormir en un lugar fresco con sábanas bien ventiladas
- Beber una bebida fresca si siente que está comenzando un sofoco

MEDICINAS HERBALES Y SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

Algunos alimentos o suplementos nutricionales que han demostrado ser útiles para los sofocos de la menopausia incluyen: productos integrales de soja, como el tofu, la soja y la leche de soja, y las semillas de linaza molida, de 2 a 4 cucharadas al día. La cimífuga (black cohosh o *actaea racemosa*; 20-40 mg dos veces al día) es un suplemento de hierbas que puede mejorar los síntomas de la menopausia. No se olvide de consultar con un profesional de la salud antes de comenzar cualquier suplemento nuevo, para asegurarse de que es adecuado para usted.

For more information, scan the QR code below, or visit nciph.org/menopausia



