

# MENOPAUSÍA Y CLIMATERIO

## MENOPAUSIA

Cese permanente de la menstruación tras 12 meses consecutivos sin ella, no debida a causa patológica sino a pérdida folicular ovárica (*estrógenos y progestágenos*)

## CLIMATERIO

Periodo de transición entre la premenopausia y la postmenopausia. Puede prolongarse hasta 10 años. Aquí aparecen síntomas hormonales.

## CAMBIOS Y REPERCUSIONES

A CORTO PLAZO	A MEDIO PLAZO	A LARGO PLAZO
Aumento de peso	Cambios en piel y cabello	Osteoporosis
Alteraciones menstruales	Atrofia genito-urinaria	Riesgo cardiovascular
<b>Síntomas vasomotores:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sofocos</li><li>• Sudoración</li><li>• Vértigos</li><li>• Parestesias</li><li>• Dolor de cabeza</li><li>• Palpitaciones</li></ul>	<b>Síntomas psicológicos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Nerviosismo</li><li>• Ansiedad</li><li>• Depresión</li><li>• Irritabilidad</li><li>• Insomnio</li><li>• Disminución de memoria y falta de atención.</li><li>• Disminución de libido.</li><li>• Pérdida de autoestima</li></ul>	<b>Trastornos metabólicos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Atrofia cutánea</li><li>• Atrofia genital</li><li>• Sequedad vaginal</li><li>• Infecciones e incontinencia urinaria</li><li>• Artropatías</li><li>• Mialgias</li><li>• Neuralgias</li></ul>



# RECOMENDACIONES EN EL CLIMATERIO

## • DIETA EQUILIBRADA



Enriquecer la dieta con ácidos grasos omega 3



Evitar grasas saturadas



Aumentar consumo de frutas y verduras



Moderar consumo de carbohidratos, sal y café



Consumir alimentos ricos en vitamina D



Eliminar hábitos tóxicos



Tomar 2 raciones al día de lácteos



Tomar 1,5l/día de líquidos

## • ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA DIARIA



- **Ejercicios de flexibilidad y equilibrio:** pilates o yoga.  
*2-4 repeticiones por grupo muscular.*

*2-3 días/semana*



- **Ejercicios aeróbicos:** caminar, correr, nadar, bailar, bici...  
*Durante 20-60 min, ya sea seguidos o en periodos de 10 min.*

*3-5 días/semana*



- **Ejercicios de fuerza:** pesas, ligas, máquinas de gimnasio...  
*2-3 series de 8-12 repeticiones, descansando 30-60 seg.*

*2-3 días/semana  
NO CONSECUTIVOS*

**CALENTAMIENTO Y RECUPERACIÓN DE 5-10 MINUTOS.**

## • OTROS CONSEJOS



Tomar el sol 15 min/día, mínimo 30min/sem



Consumir soja puede ayudar con los sofocos



Riesgo de embarazo durante el año de amenorrea



Utilizar lubricante para la sequedad vaginal y realice ejercicios de Kegel.



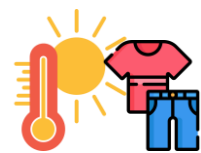
Autoexamen mamario mensual



Establecer horario de sueño



El abanico es tu gran aliado



Evitar ambientes calurosos y llevar ropa fresca

# ALIVIO DE LOS SÍNTOMAS DEL CLIMATERIO

## Insomnio y problemas de sueño

- Establecer **horario fijo** para acostarse y mantener una rutina de sueño, evitando siestas.
- **Evite la cafeína** y otros estimulantes en la tarde y modere el consumo de alcohol.
- Duerma en una habitación **bien ventilada**.
- Procure estar 2 horas antes, **no usar móvil u otros dispositivos electrónicos**.
- **No acostarse recién cenada**, esperar 2 horas y media.
- Antes de dormir, pruebe a tomar una **infusión de melisa o valeriana**.

## Sofocos

- **Evitar ambientes calurosos**, manteniendo el cuarto a una temperatura confortable.
- Lleve un **abanico** contigo para aliviarle cuando note la subida de calor.
- Puede ponerse también una toalla fría y húmeda en el cuello durante la oleada de calor.
- Lleve **ropa cómoda y fresca**, de algodón, y en capas, de manera que pueda quitarse ropa.
- **Evite comidas y bebidas calientes, alcohol, café, picante y tabaco**.
- No realice comidas copiosas y lleve una **dieta equilibrada e hidrátese**.
- Realice **ejercicios de relajación**: Yoga, masajes, baño, técnicas de respiración...
- Puede tomar **soja** (40-80mg/día) para reducir la intensidad de estos. **NO SI THS**.

## Sequedad vaginal y disfunciones sexuales

- Utilice **prendas de algodón y jabones específicos** no agresivos, para evitar la irritación.
- Realice **ejercicios de Kegel** para evitar que los músculos de la vagina pierdan elasticidad.
- Utilice **lubricante vaginal** 2-3 veces/ semana o durante la actividad sexual.
- El **mantenimiento de la actividad sexual** previene la aparición de síntomas vaginales.

## EJERCICIOS DE KEGEL

3 VECES AL DIA



Cuando esté sentada orinando, haga fuerza hacia dentro intentando parar el flujo de orina. Después, relaje. **NO REALIZAR MÁS DE 2 VECES AL MES.**

Acostada boca arriba, con los pies en el suelo y las piernas flexionadas, contrae el ano (puede contraer también uretra y vagina), aguantando la tensión 5 segundos y relajándose después 10 segundos. Repetir el ejercicio 5 veces. **Es importante mantener los músculos del estómago relajados y no aguantar la respiración.**



Sentada en una silla, con los pies y las piernas apoyadas y separando ligeramente las piernas, se inclina hacia delante apoyando al mismo tiempo los codos y los antebrazos en los muslos, y hacemos que se contraigan el suelo pélvico. (También se pueden realizar de pie, separando las piernas ligeramente)