

# MENOPAUSIA

## ¿QUÉ ES?

Se trata del cese definitivo de la menstruación. Deben transcurrir al menos doce meses desde la última regla para considerarse como fecha de inicio de la menopausia. El tabaquismo y la malnutrición pueden adelantarla. La obesidad puede retrasarla.

## SÍNTOMAS

**Reglas irregulares.** Es el síntoma que aparece más precozmente. Las reglas se adelantan o retrasan, y el sangrado es más abundante.



**Sofocos o explosiones bruscas de calor** seguidas de baños de sudor. Duran unos cuatro minutos. Se pueden producir hasta 50 al día y predominan de noche, interrumpiendo el sueño.

## RIESGOS



**Riesgo de fracturas vertebrales y de cadera,** con mayor incidencia en mujeres con menopausia antes de los 40 años, delgadas, de baja estatura, tez clara, con antecedentes familiares de osteoporosis, fumadoras, en tratamiento con corticoides y antiepilépticos, entre otros.



**Ansiedad y depresión,** no sólo debido al cambio hormonal, sino a la nueva situación familiar en esta etapa de la vida: los hijos se van de casa y pueden aparecer acontecimientos estresantes como la viudedad o la jubilación.



**Enfermedad cardiovascular,** más relacionada con la edad que con el cambio hormonal de la menopausia.

PARA CUALQUIER DUDA, CONSULTA CON TU FARMACÉUTICO

# MENOPAUSIA

## CONSEJOS



Seguir una dieta adecuada, con aporte de 1.000 mg. al día de calcio (100 cc. de leche aportan 120 mg. de calcio y 100 cc. de yogur aportan 150 mg. de calcio).

Hacer ejercicio diario como andar y nadar, al menos 30 minutos.

Controlar de forma periódica y con asiduidad la tensión arterial y el colesterol.

Citología para descartar el cáncer de cuello de útero y mamografía en mayores de 50 años cada dos años.



Abandonar el tabaco y moderar el consumo de alcohol.

Acudir al ginecólogo en los siguientes casos: irregularidades en las reglas durante más de seis meses; sangrados incontrolables; sangrado menstrual después de un año sin regla; menopausia antes de los 40 años.

## TRATAMIENTO



La menopausia es un proceso natural y no necesariamente requiere tratamiento a menos que sus síntomas, como sofocos o

sequedad vaginal, sean molestos. Su médico determinará, en cualquier caso, el tratamiento adecuado.