

La Menopausia se relaciona con cambios metabólicos que suelen producir un incremento en la grasa corporal o cambio en la distribución de la grasa. El incremento del peso aumenta el riesgo de Diabetes y enfermedades Cardiovasculares y empeora la calidad de vida de la mujer.

¿Cómo debe alimentarse una mujer durante esta etapa? - 5 claves

1. El requerimiento de energía suele ser menor, por lo que se deben de evitar dietas excesivamente calóricas.
2. Ingerir diariamente frutas y vegetales pues son ricas en vitaminas, minerales y fibra. Se recomienda mínimo 5 porciones al día.
3. Evitar las grasas saturadas ya que aumentan el Colesterol y elevan el riesgo de una enfermedad Cardiovascular. Estas grasas abundan en los embutidos, la manteca, cremas, leche entera, productos de pastelería.
4. Consumir ácidos grasos Omega 3, presentes en pescados como la trucha, el atún, el salmón y la sardina, en las espinacas y en los frutos secos como las nueces.
5. Evitar el picante ya que empeora la sensación de calores o bochornos. Y el consumo de sodio para evitar el aumento de la presión arterial.

5 Nutrientes que debe consumir: Calcio, Vitaminas y Flavonoides!!

Calcio: existe una relación directa entre la falta de estrógenos después de la Menopausia y el desarrollo de la Osteoporosis. Por ello es necesario consumir entre 1200-1500 mg/día para evitar la pérdida de la masa ósea y prevenir la Osteoporosis. Este mineral está presente principalmente en la leche y sus derivados (preferiblemente desgrasados). Se recomienda consumir mínimo 2 porciones de lácteos al día.

Vitamina E: disminuye los calores, sudoraciones y la sequedad vaginal. Esta vitamina se encuentra presente en los aceites de semillas (de germen de trigo, girasol, maíz, y soja), aceite de oliva y en la yema de huevo.

Vitamina D: es fundamental para la correcta asimilación del calcio, ya que favorece la absorción intestinal del calcio. Está presente en el hígado, pescado, la margarina, los huevos, la leche y productos lácteos. Además se recomienda exponerse al sol durante 5-10 minutos al día. Se recomienda 10 microgramos al día de vitamina D para mujeres de 50 a 70 años de edad.

Vitamina A: se encuentra en las zanahorias, el mango y la papaya. Contribuye en la salud de la piel y las mucosas sanas, lo que retrasa los signos del envejecimiento.

Bioflaminoides: están presentes en las cerezas y en las uvas, y ayudan a restaurar la lubricación vaginal, mejoran la resistencia a infecciones y reducen la retención de líquidos comunes en la Menopausia.

Consulte a su médico de cartilla

Policlínico
DEL docente

PREVENCIÓN

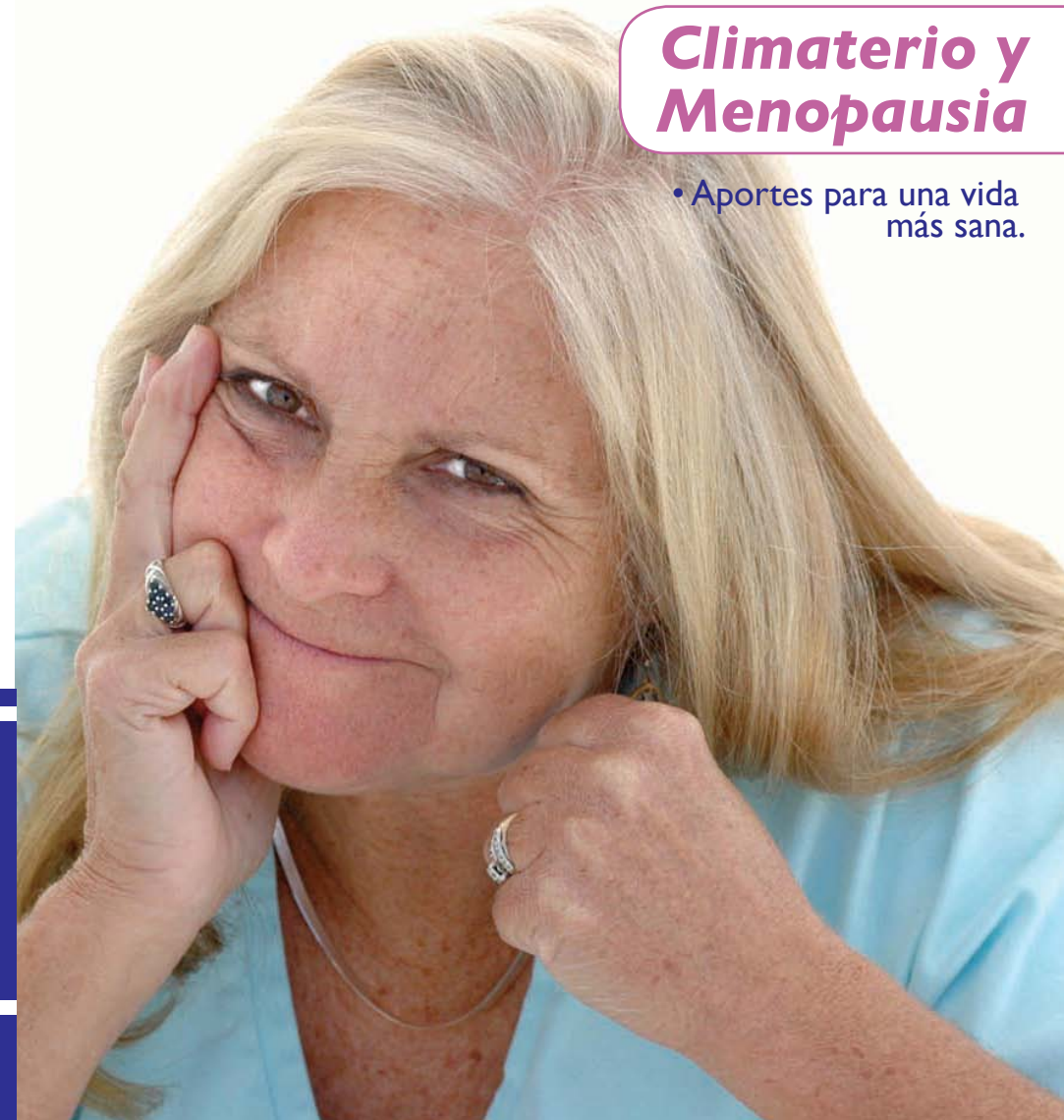
www.osplad.org.ar/prevencion

ICDC

Información para la Salud

Climaterio y Menopausia

- Aportes para una vida más sana.



¿Qué es la Menopausia?

Es un proceso lento de envejecimiento reproductivo precedido por lo que se llama **CLIMATERIO** que es la fase intermedia entre la etapa reproductiva y no reproductiva. Generalmente esto sucede entre los 45 y los 55 años. Los ovarios dejan de producir óvulos y disminuyen los niveles de hormonas estrógeno y progesterona lo que provoca los cambios característicos en esta etapa.

Los síntomas

- Peri-Menopausia o Climaterio, originados por la disminución de hormonas.
- Faltas de menstruaciones o ciclos más cortos así también pérdidas de sangre entre menstruaciones.
- Calores o tuforadas, pueden aparecer con gran sudoración, escalofríos y manchas rojas.
- Sequedad vaginal. Puede originar molestias como prurito, ardor y dolor en las relaciones sexuales. Suelen aparecer infecciones urinarias.
- Disminución del deseo sexual.
- Cambios del humor.
- Cambios corporales y fisiológicos.

¿Qué implica ser una mujer menopáusica?

En este contexto tan vertiginoso, cambiante y consumista que estamos viviendo en donde predominan valores asociados a la juventud eterna, la belleza y el hedonismo con cuerpos trabajados intensamente en gimnasios y el auge de las intervenciones estéticas, ser una mujer Menopáusica aparece como asociado a no menos que una discapacidad y por lo tanto, pasible de ser descartada, aumentando su vulnerabilidad.

Sin embargo, las mujeres que llegan a esta etapa ya han transitado la vida con proyectos propios y es precisamente este aspecto el que hay que fortalecer.

Tiempo atrás, cuando el destino de la mujer implicaba únicamente el casamiento, crianza de hijos y múltiples tareas hogareñas, la menopausia era esperada y vivida con temor y depresión porque representaba el comienzo de la vejez.

La paulatina inclusión de las mujeres en todas las esferas sociales (trabajo, estudios, actividades políticas, artísticas, comunitarias, comerciales, etc) y el aumento de la expectativa de vida han redefinido sustantivamente muchas cuestiones, entre ellas el cómo se siente y se vive este momento vital.

¿Qué controles médicos se deben realizar?

- **Ginecológicos:** una vez por año con Colposcopia y Pap, control Mamario y evaluación del estado Óseo cuando el especialista lo considere. Ante los síntomas de Menopausia la paciente con su médico evaluarán el beneficio o no de la Terapia de Reemplazo Hormonal.
- **Clínicos:** la mujer que entra a la Menopausia debería tener control clínico para evaluar su estado Cardiovascular.

¿Cómo se debería vivir esta etapa?

Consideramos a la mujer que se encuentra en esta etapa no como una víctima pasiva de sus circunstancias sino como una persona protagonista de su experiencia, ya que cuenta con la capacidad de crear sentido a su vida, re-definir sus objetivos como así también sus necesidades vitales y de producir nuevas significaciones en relación con los acontecimientos de su existencia.

Desde este punto de vista es fundamental trabajar la autoestima, la autoconfianza, los vínculos afectivos amigables, los lugares y personas que posibilitan contención y una visión optimista de la vida.

Actualmente existen suficientes datos científicos desde el desarrollo de las neurociencias para afirmar que **las emociones positivas potencian la salud y el bienestar**, incluso hay estudios que evidencian que la risa y el buen humor ayudan no solo a mantener sino también recuperar la salud.

Trabajo con la voz

NO OLVIDAR!

El cambio hormonal que se da en la Menopausia también afecta a la voz, comenzando a ser más grave (suena más gruesa), opaca sin brillo ni color.

En voces castigadas como la del Docente, estos síntomas se pueden presentar aumentados o prematuramente.

¿Cómo resguardarla?

Consultar al médico otorrinolaringólogo ante las primeras sensaciones de voz distinta, cansada o grave. Desde ya, cuidarla durante la actividad profesional. La voz se mantiene joven si se la cuida en la juventud.

Se sugiere realizar alguna actividad placentera que esté relacionada: canto, coro, narración de cuentos, teatro. Esto ayudará a mantener una voz activa y joven.

Actividad Física

Es fundamental a lo largo de la vida de las personas para evitar el sedentarismo. **Además de ayudar a mantener un peso corporal saludable, la actividad física genera músculos fuertes, fortalece el corazón y los pulmones, disminuye la presión sanguínea, protege contra las enfermedades cardíacas, la Diabetes, la Osteoporosis, entre otras.**

A partir de la Menopausia se produce una rápida pérdida de masa ósea y también una pérdida de masa muscular, de allí que la práctica de ejercicio en forma regular mantiene la elasticidad de los músculos, mejora la coordinación y movilidad, mejora la hipertensión y los niveles de colesterol y tiene efectos psicológicos beneficiosos.

Hábitos

FUNDAMENTAL eliminar o disminuir hábitos tóxicos: tabaco, alcohol y exceso de café ya que contribuyen al aumento de riesgo de Osteoporosis y enfermedades Cardiovasculares.

