

## Consejos para sentirse mejor en esta nueva etapa

Las principales medidas que se pueden llevar a cabo son **eficaces** y resultan muy **sencillas** de implantar en nuestra vida diaria:

- **Fomentar la autoestima.** Es importante que dediques más tiempo para ti y que desarrolles aficiones que hasta ahora has descuidado.
- **Llevar una dieta adecuada.** En esta etapa necesitas tomar más calcio o productos lácteos (descremados) con el fin de prevenir la osteoporosis. Se aconseja tomar 4 vasos de leche al día (1 vaso de leche tiene la misma cantidad de calcio que 2 yogures o 2 cuajadas).  
Existe mayor tendencia al sobrepeso y a la aparición de hipertensión arterial, colesterol alto, etc, por los que es preciso reducir el consumo de grasas y azúcares así como aumentar el consumo de frutas, verduras y cereales.  
Evitar tabaco, exceso de café y otros estimulantes que perjudican tu salud.
- **Realizar ejercicio físico moderado y de forma regular** (caminar mínimo media hora/día, andar en bici, nadar, etc,) proporciona bienestar y retarda la aparición de trastornos.
- **Acudir a las revisiones ginecológicas,** resulta imprescindible para prevenir problemas típicos de esta etapa. El médico será el que valore la severidad de los síntomas y la necesidad de tratamiento. Infórmate y participa de la decisión.
- **No automedicarse con hormonas u otros medicamentos.** Si el médico ha pautado un tratamiento no lo abandones, confía en él y coméntale tus preocupaciones.

# menopausia



*Consulta a tu farmacéutico, él puede ayudarte*



COLEGIO OFICIAL  
DE FARMACÉUTICOS  
DE NAVARRA

**CIM**

Centro de Información  
de Medicamentos

# menopausia

## ¿Qué es?

Es una etapa en la vida de las mujeres que se caracteriza por el cese permanente de la menstruación y la pérdida de la función reproductora. Sucede alrededor de los 50 años y es consecuencia de cambios hormonales. La regla no suele interrumpirse de forma brusca; lo más habitual es que los ciclos menstruales se presenten diferentes de cómo venían siendo (o más cortos o más largos, y el sangrado suele ser más abundante).

## ¿Qué cambios puedo experimentar? ....Y si aparecen ...¿qué puedo hacer?

- **Sofocos:** aparecen como explosiones bruscas de calor (sobre todo en cara, cuello y pecho) seguidas de sudores. Predominan por la noche interrumpiendo el sueño y pueden durar de 30 segundos a 2-4 minutos. La frecuencia varía de unas mujeres a otras.  
Ante los sofocos, es conveniente refrescar las mejillas con agua fría, evitar prendas calurosas, procurar entornos frescos (hacer uso de ventiladores, abanicos, etc), consumir bebidas frías y evitar comidas picantes, café, té, tabaco y alcohol. Realizar ejercicio físico y evitar el sobrepeso son medidas beneficiosas para prevenir y evitarlos.
- **Alteraciones del estado de ánimo:** normalmente se presentan como una mayor "sensibilidad emocional" en la que predomina ansiedad, nerviosismo e irritabilidad.  
Ante los cambios de humor. Las técnicas de relajación tales como realizar respiraciones profundas, practicar tai chi, yoga, etc, son opciones complementarias para mejorar estos síntomas. Dichas alteraciones no se deben exclusivamente a los cambios hormonales; sino que dependen fundamentalmente de la actitud que una misma adopte frente a la menopausia: *"hay que aprender a disfrutar del cambio"*.
- **Sequedad vaginal.** Se produce una disminución de la lubricación de la zona como consecuencia de una menor actividad de las glándulas vaginales. En algunas mujeres puede provocar dolor en las relaciones sexuales.  
Existen en la farmacia cremas hidratantes y lubricantes que pueden aliviar el problema. Consulta a tu farmacéutico.

Hay que tener en cuenta que no tienen por qué presentarse todos los síntomas, y que algunos perduran sólo durante un tiempo, como es el caso de los sofocos y los cambios de humor. Además, no suelen aparecer todos a la vez.

Además, conforme aumenta la edad, es posible que puedan aparecer otras enfermedades, en las que la menopausia es un factor de riesgo más, como la osteoporosis y/o el riesgo de enfermedad cardiovascular.

## Mitos y falsas creencias

### **"La menopausia es una enfermedad que siempre requiere tratamiento farmacológico"**

No es una enfermedad, es una etapa más en la vida de la mujer. Los síntomas asociados a la menopausia se pueden paliar con medidas no farmacológicas aunque en algunos casos se requiere tratamiento con medicamentos. Consulta a tu ginecólogo.

### **"Creo que mi calidad de vida va a ir a peor"**

No tiene por qué ser así. Es muy importante estar informada sobre los cambios que se pueden producir y las medidas que cada mujer puede adoptar para el autocuidado de la salud: *"Puede ser la mejor etapa de la vida"*.

### **"Es seguro que voy a engordar"**

No necesariamente. En la menopausia se producen cambios metabólicos, que determinan un aumento de la grasa corporal, y un cambio en la distribución de la misma. Una dieta pobre en grasa y ejercicio físico diario contribuirán a evitar el sobrepeso. Es importante tener en cuenta que el problema no es sólo estético, sino que con el sobrepeso/obesidad aumentan los riesgos de enfermedades tales como diabetes y enfermedades del corazón.

### **"Me preocupa la osteoporosis, no puedo prevenirla"**

Es una enfermedad no dolorosa en la que los huesos se vuelven más frágiles, aumentando la probabilidad de fractura. La menopausia no implica tener necesariamente osteoporosis pero si aumenta el riesgo de padecerla. Para prevenirla se recomienda aumentar la ingesta de alimentos ricos en calcio y vitamina D, practicar ejercicio físico, mantener un peso adecuado y exponerse moderadamente al sol.

### **"Sé que los tratamientos hormonales son muy peligrosos"**

Utilizados bajo control médico y durante un tiempo limitado resultan seguros y eficaces para los sofocos y la sequedad vaginal.

### **"Es seguro que me voy a deprimir"**

La asociación entre depresión y menopausia no está probada. Las circunstancias culturales o sociales parecen influir más que la menopausia en si.

### **"Los tratamientos naturales resultan seguros y eficaces"**

A pesar de que no existen resultados concluyentes sobre la eficacia de los derivados de la soja, se están utilizando ampliamente en el tratamiento de los sofocos. Antes de comenzar un tratamiento alternativo es preciso informarse de su eficacia y de los efectos adversos que pueden presentar. Consulta a tu ginecólogo.

