

Entendiendo la Menopausia: Cambios, cuidados y mitos comunes



¿Qué es la menopausia y por qué es importante entenderla?

La menopausia es un proceso natural en la vida de la mujer donde el cuerpo deja de tener ciclos menstruales y la fertilidad disminuye. **Esto sucede porque los ovarios dejan de producir hormonas como el estrógeno y la progesterona.**

¿Qué cambios pueden ocurrir en tu cuerpo durante la menopausia?



Tus niveles hormonales pueden disminuir.



Podrías tener mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares y osteoporosis.



Los periodos menstruales pueden volverse irregulares o cesar.



Sequedad vaginal.



Cambios de temperatura corporal.



Sudores nocturnos.



Alteraciones en el estado de ánimo.



Piel seca.



¿Cómo puedes cuidarte durante la menopausia?



Reduciendo el consumo de grasas y azúcares.



Aumentando la ingesta de fibra, agua, calcio y vitamina D.



Manteniendo un peso saludable y haciendo ejercicio regularmente.



Evitando el alcohol, la cafeína y el tabaco.

✗ MITOS

✓ VERDADES

La menopausia es una enfermedad.



Se trata de una parte normal del envejecimiento femenino.

La menopausia ocurre a la misma edad para todas las mujeres.



La edad en que una mujer entra en la menopausia puede variar ampliamente.

La menopausia significa el fin de la vida sexual.



Aunque puede afectar la libido, hay opciones como terapia hormonal y lubricantes para mantener una vida sexual saludable.

Todos los síntomas de la menopausia son inevitables.



No todas las mujeres experimentan los mismos síntomas, y estos pueden tratarse con cambios en el estilo de vida y medicamentos.

La menopausia provoca aumento de peso.



No todas las mujeres ganan peso durante la menopausia. Dieta equilibrada y ejercicio pueden ayudar a controlarlo.

No necesitas cuidar la salud ósea después de la menopausia.



Es crucial mantener huesos fuertes con calcio, vitamina D y ejercicio para prevenir osteoporosis.

La menopausia no tiene beneficios.



Muchas mujeres experimentan una mejora en la calidad de vida después de la menopausia, incluyendo la reducción de síntomas premenstruales.



Recuerda que cada mujer es única y su experiencia con la menopausia también lo es. **Si tienes preguntas o preocupaciones, habla con tu médico especialista.**