

Consejos de tu farmacéutico

MENOPAUSIA



¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

Insomnio



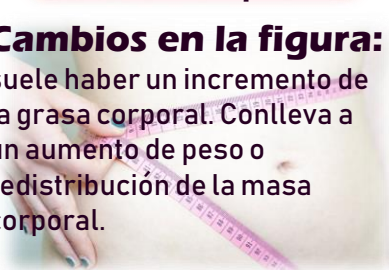
Ciclos irregulares
Sequedad vaginal
Infecciones urinarias
Pérdidas de orina
Caída del suelo pélvico



Se intensifican con el estrés y la ansiedad

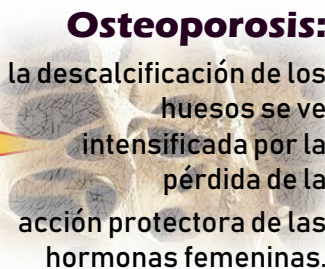
Cambios en la figura:

suele haber un incremento de la grasa corporal. Conlleva a un aumento de peso o redistribución de la masa corporal.



Osteoporosis:

la descalcificación de los huesos se ve intensificada por la pérdida de la acción protectora de las hormonas femeninas.



Cansancio, pérdida de concentración, ansiedad, nerviosismo, irritabilidad, hasta la depresión...

TRATAMIENTO

Terapia hormonal

Píldoras, parches, anillos o cremas vaginales.

Deberán ser pautados por su médico.

Fitoterapia y complementos nutricionales

Pueden ayudarte a paliar la sintomatología:

Isoflavonas. Por su estructura semejante a los estrógenos se usa para el alivio de la sintomatología de la menopausia. Los contienen la semilla de la soja y el trébol rojo.

Disminuye los sofocos, mejora el estado de ánimo y aumenta el colesterol bueno.



- Calcio y vitamina D3. Reducen la pérdida de mineral óseo en los huesos en las mujeres postmenopáusicas. Puede administrarse a través de los alimentos o suplementos.

- Ansiedad e insomnio: uso adecuado de plantas medicinales como la valeriana, melisa o la pasiflora.

- Uso de geles, cremas hidratantes y lubricantes para aliviar la sequedad vaginal.

CONSEJOS PARA AFRONTARLA

Desde los primeros síntomas, aun teniendo la menstruación, es importante mantener medidas preventivas y seguir un estilo de vida saludable.

Una alimentación equilibrada a base de fibra (ayuda a controlar el peso); fruta y verdura rica en antioxidantes y vitamina C (evita la sequedad de la piel y mucosas); pescado azul y frutos secos y lácteos (ayuda a mantener una buena salud ósea).



Una buena hidratación, alrededor de 2 litros diarios, ayuda a paliar los sofocos, la sequedad de mucosas y piel.

Realizar ejercicio físico a diario. 30 minutos diarios puede ser suficiente. No solo ayuda a mantener el peso y a los huesos y articulaciones, también la presión arterial, el azúcar y grasa, mejorando la salud cardiovascular. También realizar ejercicios que fortalezcan el suelo pélvico.



Realizar actividades que relajen ayuda a controlar la ansiedad y mejorar la concentración.



Evitar alcohol y tabaco



Acude puntualmente a tus revisiones ginecológicas.