

¿QUE PUEDE HACER PARA SENTIRSE MEJOR DURANTE LA MENOPAUSIA?

- 1.- Evite fumar
- 2.- Aliméntese con una dieta saludable, baja en grasas y colesterol. Su dieta debe ser alta en fibra e incluir frutas, verduras y productos integrales. También debe estar bien equilibrada en vitaminas y minerales, incluyendo el calcio (productos lácteos)
- 3.- Pierda peso si está por encima de su peso normal
- 4.- Haga ejercicios físicos regularmente. Los ejercicios le ayudarán a mantener una buena circulación, movilidad, densidad ósea y una sensación de bienestar
- 5.- Tome la medicación pautada por su médico de forma reglada
- 6.- Si frecuentemente siente urgencia de orinar o incontinencia, pregúntele a su enfermera sobre algunas técnicas, como ejercicios para los músculos pélvicos y entrenamiento de la vejiga, que le pueden ayudar a mejorar su tono muscular
- 7.- Hágase exámenes de seno (mamografías) y citologías de forma reglada según indicación de su Ginecólogo. Hable con su médico si durante un examen rutinario de pecho se descubre un bulto
- 8.- Si tiene calores, lleve un diario anotando el momento en que ocurren. Esto le puede servir para descubrir lo que los precipita. Pruebe estos consejos para ayudarse a manejar los calores:

- ⇒ Cuando empiece un calor, diríjase a un lugar fresco
- ⇒ Si los calores le despiertan en la noche, cámbiese a una habitación más fresca si le es posible
- ⇒ Vístase con ropa en capas que se pueda quitar si se acalora mucho
- ⇒ Use sábanas y ropa que permitan que su piel respire (ropa de algodón)

9.- Para evitar posibles embarazos no deseados o embarazos de riesgo, utilice alguna medida anticonceptiva durante las relaciones sexuales hasta que su médico le diga que puede dejar de usarla

10.- Si sus relaciones sexuales son dolorosas y tiene sequedad vaginal utilice un lubricante a base de agua (no vaselina)

11.- Algunas sugerencias para ayudar a superar con éxito esa etapa, pueden ser:

- ⇒ Lea libros, artículos y otros documentos recientes para estar bien informada
- ⇒ Hable y comparta sus sentimientos con una amiga o familiar que comprenda por lo que usted está pasando
- ⇒ Unase a un grupo de apoyo para mujeres que han pasado y están pasando por la menopausia
- ⇒ Controle el estrés equilibrando el trabajo con la vida social
- ⇒ Hable con su especialista sobre sus cuidados personales preventivos

Bibliografía

- . GineWeb. Menopausia y Climaterio. Preguntas más frecuentes. 04-05-2004. URL disponible en: <http://www.unizar.es/gine/menopausia.htm>
- . Instituto Nacional sobre el Envejecimiento. Paginas de la Tercera Edad. Información de Salud. Menopausia. 04-05-2004. URL disponible en: <http://www.niapublications.org/spnangepages/menopause-sp.asp>
- . University of Michigan. Menopausia (menopause). 04-05-2004. URL disponible en: <http://www.internet.uson.mx/webpers/medina/menopaus.htm>