



UN PANORAMA POSITIVO ES SALUDABLE.

Siéntase segura de sí misma en cada una de las etapas de la vida. Ser consciente de lo que puede esperar en el futuro la preparará mejor para hacerle frente a lo que pueda ocurrir. Envejecer bien quiere decir aprender a aceptar con gracia los cambios que surgen.

MENOPAUSIA

Cada mujer tiene una actitud distinta hacia la menopausia. Independientemente de su experiencia, la menopausia es una parte normal de la vida. Es importante recordar que la menopausia puede ser una experiencia positiva. Reconocer los síntomas y conocer las opciones de que dispone para su salud pueden hacer de la menopausia un período más llevadero.

¿Qué es menopausia?

La menopausia es el momento en que la mujer deja de menstruar y ya no puede quedar embarazada. Por lo general ocurre entre los 45 y los 55 años. La menopausia se confirma cuando deja de tener el

período menstrual durante 12 meses consecutivos. El "cambio de vida" que ocurre con la menopausia no sucede de repente. La perimenopausia, que es la fase cuando los ovarios comienzan a producir menor cantidad de las hormonas femeninas estrógeno y progesterona, por lo general comienza de dos a cuatro años antes del último período menstrual.

¿Qué cabe esperar?

Las señales y los síntomas de la menopausia a menudo comienzan mucho antes que cese totalmente su período menstrual y pueden consistir en insomnio, aumento de peso y/o grasa abdominal, sequedad

(sigue al reverso)

MENOPAUSIA

vaginal, periodos irregulares y sangrado o manchado entre periodos, pérdida de cabello, senos menos densos, incontinencia urinaria, cambios del estado de ánimo y agotamiento.

Algunas mujeres tienen episodios de despiste o dificultad para concentrarse, y otras experimentan ansiedad e incluso depresión. Recuerde que la depresión, la ansiedad o los cambios en su libido pueden ocurrir a causa de otros factores no relacionados con la menopausia, como por ejemplo la dinámica familiar y social.

A medida que entra en la menopausia de por sí (después de que sus periodos hayan cesado), puede presentar sofocos o calores. Un sofoco es una sensación repentina de calor en la parte superior del cuerpo y la cara. Trate de mantener fresco su hogar y trabajo, use varias capas de ropa con fibras livianas y naturales y beba agua o jugos fríos cuando comience el sofoco.

Posibles complicaciones y lo que usted puede hacer

Los cambios hormonales que ocurren en la menopausia, como la disminución en los niveles de estrógenos, pueden exponerla a aumentar de peso, desarrollar una enfermedad cardiovascular y osteoporosis. Sin embargo, es mucho lo que puede hacer para reducir su riesgo de presentar estos problemas. Para mantener sano el corazón, asegúrese de dejar de fumar, tomar medidas para reducir la alta presión sanguínea, hacer ejercicio aeróbico regularmente y llevar una dieta baja en grasas saturadas con una cantidad abundante de granos integrales, frutas y verduras. Para reducir

el riesgo de padecer osteoporosis (debido a la pérdida de densidad ósea), asegúrese de obtener niveles adecuados de calcio y de vitamina D. Para mantener fortalecidos los músculos, también es importante hacer ejercicio con regularidad. El ejercicio de entrenamiento con pesas y las actividades que conllevan carga y peso, como caminar y correr a un ritmo moderado, son particularmente beneficiosos para los huesos. Para evitar aumentar de peso, es posible que necesite consumir menos calorías (unas 200 a 400 calorías menos al día) y hacer más ejercicio.

¿Es segura la terapia reconstitutiva hormonal?

Hasta hace poco, la terapia reconstitutiva hormonal se usaba comúnmente para reducir los síntomas de la menopausia, como los sofocos, y reducir el riesgo de desarrollar osteoporosis y enfermedades del corazón. Sin embargo, en el 2002, los Institutos Nacionales de la Salud detuvieron prematuramente su estudio de terapia hormonal porque los investigadores hallaron que aumentaba el riesgo de sufrir un ataque cardíaco, accidente cerebrovascular, coágulos de sangre, cáncer del seno, demencia y enfermedades de la vesícula biliar. A pesar de este hallazgo, aunque en la mayoría de las mujeres el riesgo que conlleva la terapia hormonal a largo plazo es mucho más importante que los beneficios que brinda, la terapia hormonal a corto plazo se recomienda en algunos casos para tratar los síntomas. Hable con su médico para determinar lo que se debe hacer en su caso.

Obtenga más información.

Visite kp.org/health y busque "menopause" (menopausia).

Planes de salud de Kaiser Permanente en el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en el Norte y Sur de California y en Hawai • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Ohio • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, (404) 364-7000 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232