



# Viva Bien, Trabaje Bien

Consejos para la salud y el bienestar en el trabajo, el hogar y la vida, presentados por especialistas en prevención y en el cuidado de la salud en SullivanCurtisMonroe Insurance Services, LLC.



## La salud de la mujer: Menopausia

La menopausia es el período de transición en la vida de una mujer en el cual sus ovarios dejan de producir óvulos, su cuerpo produce menos estrógeno y progesterona y la menstruación comienza a ser menos frecuente, finalmente deteniéndose todos al mismo momento; haciendo que esa mujer ya no pueda tener hijos.

Cada mujer experimenta la menopausia de manera diferente, incluso la edad a la que comienza. Algunas mujeres llegan a la menopausia a los 30 o los 40 años, mientras que otras no lo hacen hasta los 60, pero en promedio, generalmente se manifiesta entre los 45 y los 55 años.

### Signos y síntomas

Los signos y síntomas de la menopausia varían. Una mujer puede atravesar la menopausia con pocos problemas, mientras que otras pueden sufrir varios cambios físicos y emocionales, tales como:

- Golpes de calor y enrojecimiento de la piel.
- Disminución de la fertilidad.
- Sequedad vaginal y relaciones sexuales dolorosas.
- Cambios en los hábitos urinarios.
- Disturbios del sueño.
- Períodos irregulares.
- Cambios en la apariencia.
- Cambios emocionales y cognitivos.

Afortunadamente, muchos de estos signos y síntomas sólo son temporarios y algunas veces pueden controlarse o reducirse con simples técnicas de auto cuidado. por ejemplo:

- Aliviar los golpes de calor: evite los lugares calurosos, use ropas claras o vístase en capas, y no ingiera comidas picantes.
- Disminuir los malestares vaginales: utilice lubricantes de venta libre a base de agua, cremas hidratantes o estrógeno vaginal.
- Fortalecer el suelo pélvico. Practique ejercicios Kegel, pueden fortalecer los músculos cercanos a la vejiga.
- Optimizar el sueño. Evite ingerir cafeína y hacer ejercicio antes de acostarse, y practique técnicas de relajación.
- Detener los cambios de humor: aprenda maneras de evitar el estrés, realice más ejercicio y/o únase a un grupo de apoyo.
- Auto cuidado.
- La menopausia es una parte natural de la vida de una mujer, no hay manera de prevenirla y cualquier mujer la experimentará en algún momento de su vida.



Por eso, en lugar de tratar de evitar algo que no se puede controlar, ¿por qué no prepararse para su llegada? Las siguientes estrategias pueden ayudar a hacer que los años de transición de la menopausia o post menopausia de una mujer sean saludables:

- Prepárese para la manera y la causa por la cual su cuerpo cambiará.
- Infórmese acerca de temas de salud luego de los 50 años y luego de la menopausia.
- Desarrolle un plan de bienestar que incluya exámenes regulares, ejercicio y una dieta saludable.
- Evite el hábito de fumar, el exceso de peso y el consumo excesivo de alcohol.