



# 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 ropa clara 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.

**SCM**  
SULLIVANCURTISMONROE  
INSURANCE SERVICES, LLC

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.