

MENOPAUSIA

UN NUEVO INICIO

Con el aumento de la esperanza de vida, la menopausia representa buena parte del ciclo vital de la mujer, ahí la importancia de conservarse saludable en esta nueva etapa



Dra. Dalila P. Vasquez Coronado
GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA
dradalyvasquez@hotmail.com

La menopausia marca el fin de la etapa reproductiva de la mujer, y se caracteriza por haber transcurrido un año sin presentar algún periodo menstrual. Esto suele ocurrir entre los 40 y 50 años de edad.

Existe una variedad de síntomas que pueden presentarse, éstos suelen ser diferentes de mujer a mujer, sin embargo, pueden afectar la calidad de vida porque alteran el sueño, la actividad sexual, inclusive, la salud emocional; no obstante, hay diversos tratamientos eficaces que van desde algunos ajustes al estilo de vida, hasta una terapia hormonal.

Después de la menopausia aumenta el riesgo de padecer ciertas enfermedades, por lo que algunas de las terapias ayudarán a reducir el riesgo y a mantenerla sana. A continuación se describen estos padecimientos.

Enfermedades cardiovasculares. Cuando los niveles de estrógeno disminuyen, hay un riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares, por lo que es importante hacer ejercicio con regularidad, tener una alimentación sana y mantener un peso normal.



Osteoporosis. Es un trastorno que hace que los huesos se vuelvan débiles y quebradizos, aumentando el riesgo de fracturas. Durante los primeros años después de la menopausia se pierde densidad ósea a un ritmo acelerado, aumentando el riesgo de este trastorno. Complementar su dieta con suplementos de calcio puede ayudar a prevenir fracturas.

Incontinencia urinaria. Los tejidos de la vagina y uretra van perdiendo elasticidad, por lo que es posible que se experimente una fuerte necesidad frecuente y repentina de orinar, seguida de una pérdida involuntaria de orina (incontinencia urinaria por urgencia), o la pérdida de orina puede ocurrir al toser, reír o levantarse (incontinencia urinaria por esfuerzo). También es posible que se experimenten infecciones de las vías urinarias con mayor frecuencia. Es importante mantenerse hidratada y consultar con su médico las opciones para tratar la incontinencia.

Sequedad vaginal. Ésta se debe a la disminución de la humedad y a la pérdida de elasticidad, causando molestias y hasta un leve sangrado durante las relaciones sexuales. Además, la disminución de la sensibilidad puede reducir el deseo sexual. Su ginecólogo puede recomendarle un tratamiento tópico para combatir la sequedad.

Aumento de peso. Muchas mujeres experimentan un aumento de peso porque el metabolismo se vuelve más lento. Cuide lo que come y manténgase activa para mantenerse en un peso sano. ■

RECOMENDACIONES

- **Cero tabaco:** dejar de fumar es fundamental en esta etapa.
- **Comer saludable:** una dieta baja en grasas, alta en fibra; con muchas frutas y verduras.
- **Suplementos:** asegúrese de consumir suficiente vitamina D y calcio.
- **Peso ideal:** conozca cuál es y procure mantenerse lo más cerca de él.
- **Acompañamiento profesional:** consulte a su ginecólogo periódicamente.
- **Activa:** combine actividades aeróbicas, de fuerza, estiramientos y de equilibrio.



Dra. Dalila Patricia Vasquez Coronado
Ginecología y Obstetricia
Cédula profesional: 5866523, Universidad de Sonora
Cédula de especialidad: 7440367, Universidad Nacional Autónoma de México
Consultorios San Benito
Teléfono: (662) 210-2021