

# Guía de menopausia

En esta guía conocerás cómo identificar la Menopausia, sus síntomas, consejos de buena salud y cómo afrontar esta etapa de forma más llevadera.





# Índice



## 1. ¿Qué es la Menopausia?

pág.  
**03**

¿Cómo ocurre la Menopausia? 03

Síntomas de la Menopausia 04

¿Cómo manejar los síntomas? 05

Síntomas emocionales de la Menopausia 05

¿Cómo controlar los síntomas emocionales de la Menopausia? 06

## 2. Podcasts y Apps

pág.  
**08**

Podcasts y Aplicaciones 08



# ¿Qué es la Menopausia?

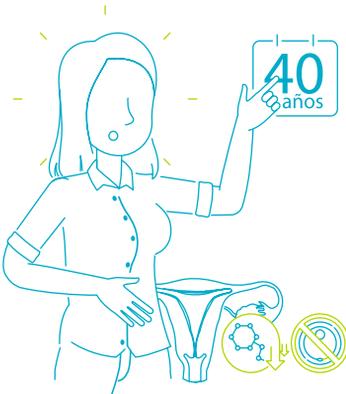
La MENOPAUSIA, es la última menstruación que presentamos en nuestra vida. ¿Cómo sabemos que es la última? Porque transcurre un año sin menstruación. Puede presentarse entre los 43 y los 56 años.

Los síntomas que están alrededor de esa fecha en que la regla desaparece, se conoce como CLIMATERIO.

La etapa de hacer tareas y preparar loncheras ya pasó. ¡Ahora tienes más tiempo para ti, para hacer lo que te gusta y pospusiste tantos años!



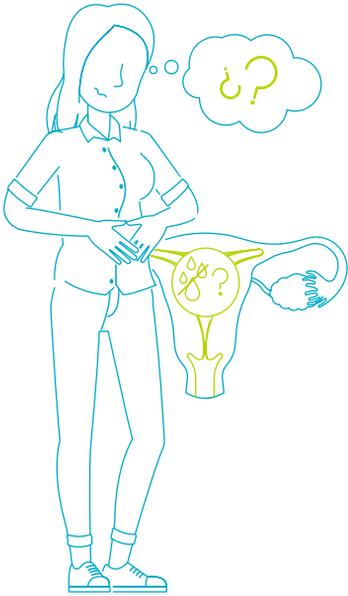
## ¿Cómo ocurre la Menopausia?



Cuando una mujer se acerca a los 40 años de edad sus ovarios empiezan a producir menos hormonas reproductivas (estrógenos y progesterona). Esto lleva a que los ciclos menstruales se vean afectados y pueden darse en intervalos más estrechos o amplios.

El cese de la función de los ovarios hace que se agoten los óvulos marcando el fin de la capacidad reproductiva de la mujer.

# Síntomas de la Menopausia



Los signos y síntomas, incluidos los cambios en la menstruación, difieren de mujer a mujer. Lo más probable es que experimentan algunas irregularidades en los períodos menstruales antes de que se corten.

No menstruar algún mes durante la fase inicial de la Menopausia es frecuente y esperable. Los períodos menstruales suelen saltarse un mes y regresar, o saltarse varios meses y luego comenzar ciclos mensuales nuevamente durante unos meses. Los períodos también suelen tener ciclos más breves, por lo tanto, son más seguidos. Pese a los períodos menstruales irregulares, el embarazo es posible. Si tuviste falta de un período menstrual y no estás segura de haber comenzado la transición menopáusica, considera hacerte una prueba de embarazo.

## Los síntomas de la menopausia pueden incluir:

Períodos menstruales irregulares

Sofocos

Sudores nocturnos

Cambios en el estado de ánimo

Afinamiento del cabello y piel seca

Sequedad vaginal

Escalofríos

Problemas de sueño

Aumento de peso y metabolismo lento

Pérdida de volumen en los senos

Pero no te preocupes, todos los síntomas pueden desaparecer o hacerse menos intensos con el paso del tiempo ¡Ten paciencia!

## ¿Cómo manejar los síntomas?



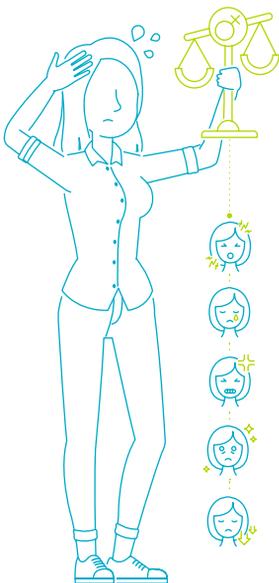
**Consumir una alimentación saludable:** Disminuir harinas y dulces. Beber poco alcohol y hacer ejercicio regular.

**Tomar suplementos hormonales:** consulta con tu médico sobre algunas terapias de reemplazo hormonal para ver si es la opción adecuada para ti.

**Manejo de sofocos:** trata de llevar ropas ligeras y estar en ambientes con buena ventilación. Practica la respiración profunda y lenta. Puedes considerar llevar clases de yoga.

**Resequedad vaginal:** Hay muchas formas de disminuir la sequedad y la falta de elasticidad vaginal y volver a ser lo que eras. Consúltalo con tu médico.

## Síntomas emocionales de la Menopausia



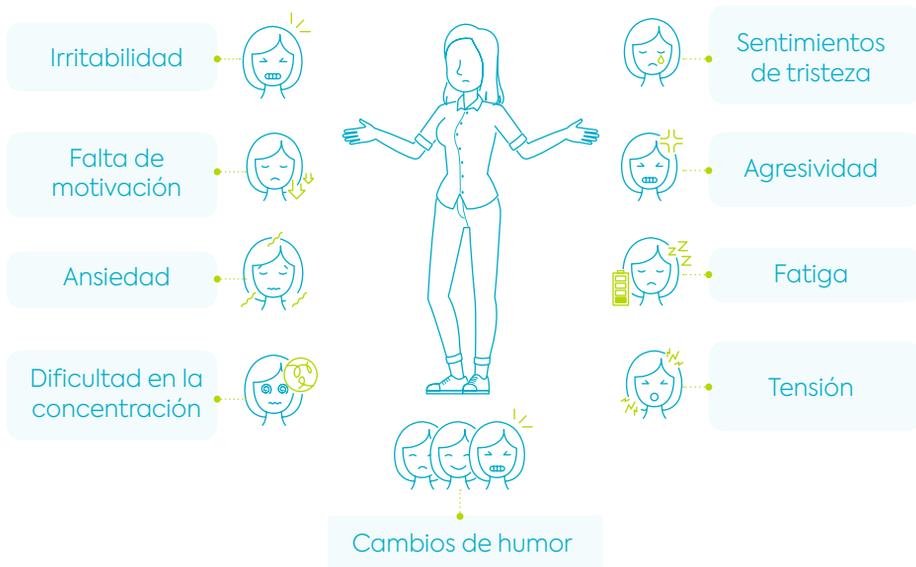
Los cambios hormonales pueden provocar en la mujer cambios emocionales. El humor, la irritabilidad e incluso la depresión pueden ser problemas comunes durante esta etapa.

Entender de dónde vienen estas emociones y problemas puede ayudar a descubrir los síntomas emocionales de la menopausia y afrontar esta etapa de forma más positiva.

Es un momento de muchos cambios que merecen ser escuchados. ¡Dedícate tiempo!

¿Recuerdas los cambios de humor durante los periodos menstruales?. En la Menopausia los cambios hormonales son más extremos y por eso, los síntomas también lo son.

— Los síntomas emocionales más comunes durante la Menopausia son: —



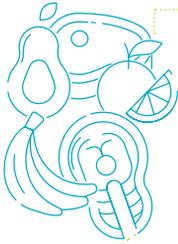
## ¿Cómo controlar los síntomas emocionales de la menopausia?



• **Técnicas de reducción de estrés:** practicar yoga y meditación son tus mejores aliados para relajar tu cuerpo y tu mente, y así aliviar los síntomas. Si nunca has practicado y/o se te hace difícil, puedes empezar por ejercicios de respiración, una práctica sencilla para relajarte y concentrarte en ti.



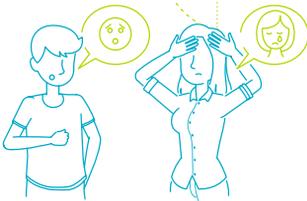
• **Ejercicio regular:** hacer ejercicio regularmente te ayudará a liberar sustancias como la serotonina, y así mejorar tu estado de ánimo y tu salud mental. ¡Además cuidar tu peso y tonificación muscular es muy importante en este momento!



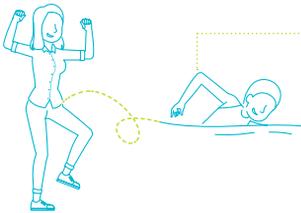
- **Dieta saludable:** es importante tanto para tu salud física como emocional. Una alimentación saludable te hará sentir bien y te ayudará a mantener tu peso. Reduce las grasas y aumenta los alimentos de origen vegetal y la fibra. Evitar el alcohol y la cafeína también puede ayudarte a controlar tus síntomas.



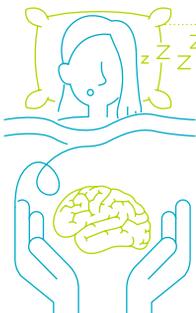
- **Suplementos:** además de la alimentación, puedes ayudarte de suplementos vitamínicos y extractos que pueden ayudarte a lidiar con los síntomas de la menopausia. Hay algunos alimentos que tienen estrógenos naturales y que podrían ayudar a disminuir los síntomas como la soja y la maca.



- **Vida social:** mantente conectada con tus amigos y familiares. ¡La comunicación es clave!. Habla de tus problemas con la gente que te quiere y se preocupa por ti. Esto te hará sentir mejor y te ayudará a mejorar tus relaciones, que pueden estar cambiando durante este periodo de tu vida.



- **Hobbies y actividades que te gusten:** es posible que estés disfrutando de algo más de tiempo en esta etapa. Aprovecha para hacer cosas que te hagan sentir bien: viajar, bailar, pintar. Dedica tiempo a ti.



- **Calidad del sueño:** dormir bien es esencial para tu salud mental. Si no duermes bien, intenta controlar con infusiones relajantes, y asegurando la comodidad del espacio.

Asegurarte de cuidar tu salud mental durante la menopausia es tan importante como ocuparte de la parte física.



## Podcasts y Apps

### Podcasts

Te compartimos algunos podcasts que te ayudarán a conllevar la Menopausia.

**Perimenopausia y menopausia: conocer, prevenir y aliviar, con la Dra. Clotilde Vázquez.**



En este podcast hablamos de perimenopausia y menopausia con la endocrina Clotilde Vázquez. No dejamos tema sin tratar, síntoma sin revisar, hormona sin comentar... ¡Aprovecha y conoce todo lo que necesitas saber!

**El Sexo y la Menopausia**



Un podcast que habla sobre el papel de la dieta en la fertilidad y cómo mejorarla con superalimentos.

**Consejos para menopausia**



Entérate sobre los síntomas, cambios fisiológicos, consejos de estilo de vida saludable, alimentación, la relación de la osteoporosis con la menopausia y mucho más.

### Aplicaciones

Te recomendamos algunas aplicaciones que te ayudarán a orientarte durante la Menopausia.

**Mi calendario Menstrual Flo**

Esta App te ayudará a llevar un control sobre tus ciclos menstruales y a saber tus días de ovulación. Está basada en inteligencia artificial y bajo supervisión médica.



**Femilog**

Un App que te ayudará a identificar si tus síntomas de la menopausia son normales para que estés preparada para reaccionar, recuperar tu paz interior o saber cuándo visitar al médico.



**Sweat: Fitness para Mujeres**

Esta App te ayudará a entrenar en casa, gimnasio o donde tú quieras. Tiene rutinas diseñadas por y para mujeres para que puedas estar en forma y sentirte bien plenamente.



¡Estamos para ayudarte!

**En AUNA nos preocupamos por  
tu buena salud**



Cuidamos la vida para  
vivirla mejor, siempre.

**auna**