

Menopausia - Decálogo

10 consejos para una madurez saludable

Este decálogo, elaborado por la Sociedad Internacional de Menopausia y la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia, hace hincapié en la necesidad de adoptar unos hábitos de vida saludables y así evitar o retrasar la aparición de enfermedades relacionadas con la menopausia y el envejecimiento. ¿Quieres saber cómo?

1º

Una dieta adecuada para evitar el exceso de peso y la obesidad: limitar la ingesta de grasa animal, comer varias piezas de fruta al día y consumir una adecuada cantidad de verduras. Conseguir niveles normales de calcio es muy importante en la mujer posmenopáusica. La vitamina D es crucial en la absorción de calcio, fortalecer el hueso y evitar las caídas. Para conseguir una adecuada síntesis de vitamina D se recomienda la exposición al sol durante 15 minutos diariamente, si es posible.

2º

La actividad física es importante para conseguir beneficios cardiovasculares, como la mejora de otras funciones vasculares, y ayuda a mantener la fuerza del músculo, la densidad mineral ósea y a evitar caídas.

3º

Evitar los hábitos tóxicos, como fumar o ingerir cantidades excesivas de alcohol y cafeína.

4º

Participar de forma activa en el manejo de la salud. Para ello, se debe tener amplia información sobre trastornos asociados a esta etapa de la vida, tratamientos disponibles, etcétera, y elegir de forma individualizada con el asesoramiento del ginecólogo las opciones terapéuticas más útiles en caso de que sean necesarias.

5º

La principal causa de mortalidad tras la menopausia es la enfermedad cardiovascular. Pacientes con alto riesgo deberían modificar su estilo de vida y tratar sus factores de riesgo.

6º

El cáncer de mama es el cáncer más prevalente en la mujer española. Además de las mamografías, se debe hacer un esfuerzo para fijar el riesgo individualmente y actuar de forma precoz sobre él.

7º

La osteoporosis es una de las enfermedades asociadas a la menopausia y el envejecimiento. La AEEM subraya la necesidad de evaluar la densidad mineral del hueso en la mujer posmenopáusica menor de 65 años con alguno de estos factores de riesgo: tener un familiar de primer grado con la enfermedad, haber tenido fracturas, índice de masa corporal por debajo de 20, obesidad, fumar o haber recibido tratamientos con corticoides u otros medicamentos los cuales puedan interferir en la regeneración ósea.

8º

Es muy importante que la mujer afronte este periodo con una actitud positiva. El final del ciclo menstrual no debe hacerla sentir mal. Por el contrario, se inicia un nuevo periodo en su vida y no debe dejar pasar esta oportunidad para llenarse de vitalidad y experiencia.

9º

Una vida sexual satisfactoria y una buena relación con la pareja es un importante factor de apoyo durante la menopausia.

10º

Mantener la calidad de vida y el bienestar debe ser el principal objetivo de los especialistas relacionados con la salud de la mujer y de la propia mujer.

Enlaces relacionados:

Preguntas frecuentes sobre la menopausia.

<http://www.diatros.com/pacientes.asp?p=11&opt=2>

Salud ósea.

<http://www.diatros.com/pacientes.asp?p=10>

Osteoporosis y menopausia.

<http://www.diatros.com/pacientes.asp?p=8&art=6>