

MENOPAUSIA: consejos prácticos





MENOPAUSIA:

consejos prácticos



Edita:

SESCAM - Servicio de Salud de Castilla-La Mancha /
Gerencia de Atención Primaria de Toledo

Diseño y Maquetación:

Rail Comunicación

PRESENTACIÓN

El deseo de vivir una vida sana y feliz, especialmente en determinados momentos, nos mueve a los profesionales de la salud a compartir con las mujeres algunos de nuestros conocimientos sobre una de las etapas, quizás, más difícil de sobrellevar y sobre la que tantos mitos y falsas creencias se han difundido.

La guía que os presentamos está dedicada a todas las mujeres que aportan al conjunto de la vida social las riquezas de su sensibilidad, intuición, generosidad y constancia. A vosotras que participáis en la elaboración de una cultura capaz de conciliar razón y sentimiento.

Deseamos que este manual os ayude a aportar calidad y bienestar a vuestras vidas.

Amparo Díez Sánchez
Enfermera de Atención Primaria de Toledo



INDICE

¿QUÉ ES LA MENOPAUSIA?

¿POR QUE SE PRODUCE LA MENOPAUSIA?

¿QUÉ SINTOMAS NOS PROVOCA LA MENOPAUSIA A CORTO PLAZO?

- Trastornos menstruales
- Sofocos, calores o sudores
- Como puedes disminuir los calores

¿QUÉ SINTOMAS PROVOCA LA MENOPAUSIA A MEDIO PLAZO?

- Sequedad vaginal
- Como puedes solucionarlo
- Que cambios podemos experimentar en cuanto a la sexualidad
- Problemas urinarios

¿QUÉ SINTOMAS PROVOCA LA MENOPAUSIA A LARGO PLAZO?

- Osteoporosis
- Como se previene la osteoporosis
- Ejercicio físico
- Ingesta adecuada de calcio
- La vitamina D

OTROS SINTOMAS CONTROVERTIDOS

- Síntomas afectivos
- Pérdida del deseo sexual

¿CON QUÉ ACTIVIDADES CONTAMOS PARA PREVENIR ENFERMEDADES GINECOLÓGICAS?

¿SE DEBE TRATAR FARMACOLÓGICAMENTE LA MENOPAUSIA?

ALGUNAS IDEAS DE BUEN TRATAMIENTO PARA LA MENOPAUSIA



¿QUÉ ES LA MENOPAUSIA?

Es el cese permanente de la regla, habiendo transcurrido por lo menos un año desde la última regla y sin ningún sangrado menstrual, aunque ésta definición no considera los aspectos sociales y culturales, los sentimientos y las reacciones emocionales que vivimos en ésta época de nuestra vida.

El envejecimiento es un hecho natural que comienza con el nacimiento y en el que influyen los principios y fundamentos con los que la mujer ha vivido.



¿POR QUÉ SE PRODUCE LA MENOPAUSIA?

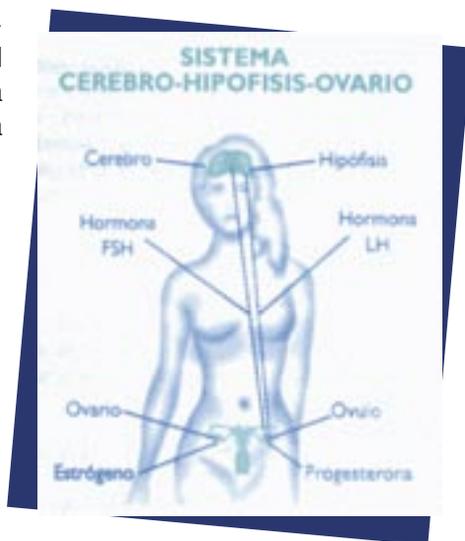
Existen tres cambios físicos asociados con la menopausia: el organismo disminuye la producción de hormonas femeninas (estrógenos y progesterona), los ovarios dejan de liberar óvulos y los periodos llegan a su fin.

Nuestros ovarios contienen desde antes del nacimiento unos 500.000 ovulos inmaduros (ovocitos), de éstos, sólo llegarán a madurar unos 300 ó 400, que serán liberados del ovario (ovulación) a mitad de cada ciclo, hasta que finalicen las reglas.

Este proceso de maduración de los óvulos, que tiene lugar entre la primera y la última regla, está controlado por un sistema hormonal: el hipotálamo (una región del cerebro), la hipófisis (una glándula situada muy próxima al hipotálamo), y los ovarios.

Este sistema funciona de tal modo que el hipotálamo informa a la hipófisis y ésta a los ovarios, quienes a su vez, envían mensajes al hipotálamo y a la hipófisis del estado en el que se encuentran y de cómo están funcionando, constituyendo así un circuito cerrado de retroinformación

De la relación entre el hipotálamo-hipófisis-ovarios, surge el control cíclico de la ovulación y de la menstruación. Desde la primera regla hasta la última, los mensajes van de un nivel a otro: el hipotálamo pone a la hipófisis en acción, la hipófisis hace que los ovarios produzcan estrógenos y progesterona, que maduren los óvulos y salgan del ovario, y cuando han producido suficientes hormonas, el hipotálamo es avisado para que deje de estimular la hipófisis.



A partir de los 45 años son cada vez más frecuentes los ciclos en los que no se ovula, y si hay ovulación algunos óvulos pueden haber perdido su capacidad de ser fecundados. Por estas dos razones tenemos menos posibilidades de quedarnos embarazadas. Pero el riesgo sigue existiendo. **Debemos utilizar un metodo anticonceptivo hasta un año despues de la menopausia.**

Que los ovarios dejen de producir hormonas no significa que no vayamos a tener estrógenos después de la menopausia. Hay otras glándulas como las suprarrenales, que producen pequeñas cantidades de un precursor que se convierte en estrógenos en los tejidos grasos de nuestro cuerpo. Esta transformación es mayor en las mujeres gorditas que en las mujeres delgadas. Por eso las mujeres muy delgadas suelen tener más molestias causadas por la disminución de esta hormona.



Algunas mujeres, normalmente aquellas en las que su sistema hormonal ha ido cambiando gradualmente, tienen muy pocos problemas a la hora de la menopausia, pero otras experimentan repentinas subidas o bajadas de hormonas, actuando su organismo de manera confusa hasta que se estabiliza el sistema hormonal.

Según las encuestas, alrededor de un 80% de las mujeres experimentan algún cambio, pero éstas solo deben preocuparnos si nos afectan de una forma importante. Estos cambios los podemos vivir con mayor o menos intensidad, con más o menos molestias, dependiendo de hechos físicos, reales y condiciones sociales y culturales.

¿QUÉ SINTOMAS NOS PROVOCA LA MENOPAUSIA A CORTO PLAZO?

• TRASTORNOS MENSTRUALES

En una primera fase, aparece un acortamiento de los ciclos menstruales pudiendo aparecer hasta dos reglas en el mismo mes; mas tarde pueden aparecer sangrados abundantes y prolongados y de forma intermitente ausencia de menstruación.

• SOFOCOS, CALORES O SUDORES

Se manifiestan como oleadas de calor que recorren el cuerpo desde el pecho, subiendo hacia la cabeza con lo que produce rubor de escote, cuello y cara. Pueden ir seguidas de sudoración y frío, y en ocasiones de palpitaciones y sensaciones de angustia.

Los sofocos se presentan durante el día o la noche, duran de medio a dos minutos y su final es tan brusco como su comienzo.

Cada mujer los percibe y describe de forma algo diferente; para unas es solo una sensación de calor, para otra puede constituir una verdadera molestia o sensación de desagrado.

Algunas mujeres no los experimentan nunca y otras los tienen hasta los 80 años. Algunas mujeres al sentirse acaloradas, piensan que todo el mundo se esta fijando en ellas. Si te miras en un espejo cuando tienes un sofoco o lo comentas con la gente que te rodea, probablemente te



sentirás más cómoda contigo misma y ayudarás a demostrar a otras mujeres la normalidad de lo que te ocurre.

¿CÓMO PUEDES DISMINUIR LOS CALORES?

- No te expongas al calor excesivo.
- Procura dormir con la ventana abierta. Una sabana y una manta ligera bastará para arroparte.
- Utiliza ropa interior de algodón. Es más fresca e higiénica.
- En invierno: una blusa y un abrigo nos bastará...
En verano... Hala! A desvestirse...
- No olvides tu abanico nunca.
- Sustituye el café, el alcohol y el té por zumos de frutas naturales.
- Aprende a relajarte y a no angustiarte frente a situaciones que no puedas controlar.
- Una infusión de romero, lúpulo y hojas de ruda pueden aliviar tus sofocos.

¿QUÉ SINTOMAS PROVOCA LA MENOPAUSIA A MEDIO PLAZO?

• SEQUEDAD VAGINAL

Cuando la producción de estrógenos disminuye, las paredes de la vagina se hacen más frágiles y delicadas. Esto puede producir sensación de escozor, tirantez o sequedad.

La mujer puede sentir una falta de deseo sexual ante el temor al dolor, lo que hace que este dolor en un principio orgánico pueda convertirse en psicológico.



¿CÓMO PUEDES SOLUCIONARLO?

En las farmacias puedes encontrar multitud de cremas y geles que lubrican esta zona. También tu médico o ginecólogo puede recetarte si lo considera oportuno: hormonas femeninas en crema, parches, o comprimidos que pueden solucionar este problema de sequedad vaginal y de infecciones.



¿QUÉ CAMBIOS PODEMOS EXPERIMENTAR EN CUANTO A LA SEXUALIDAD?

La intensidad de nuestra respuesta sexual puede variar a lo largo de los años y en cualquier momento de nuestra vida.

Nuestra experiencia sexual es única y repetible y válida en la medida que responda a la necesidad de obtener placer con nuestros cuerpos.

Sin embargo, tiende a ser unificada socialmente. Olvidando que sus posibilidades son casi infinitas, por ejemplo se nos presenta el coito como la única forma de placer sexual. Hay muchas otras maneras de expresar la sexualidad. La idea de que el único órgano sexual de la mujer es la vagina, todavía esta muy extendida, pero las mujeres además de vagina tienen clítoris. Es un pequeño órgano recubierto por un pliegue de los labios menores y que es muy sensible. Muchas mujeres lo conocen y lo tienen siempre en cuenta en sus juegos sexuales.



Pero hay todavía quien no conoce su existencia ni sus posibilidades.

Además de los órganos genitales hay otras partes de nuestro cuerpo capaces de hacernos disfrutar: los pechos, las rodillas, los muslos, las manos, las orejas, las nalgas, el cuero cabelludo... todas las zonas son sensibles. Solo es necesario descubrirlas, relajarse, buscar el placer, dejarse llevar... somos muy capaces y solo hay que quererlo, quitarse el miedo, decirle a la otra persona lo que nos gusta y estar dispuesta a descubrir un mundo nuevo.

La menopausia es solo el fin de nuestra capacidad reproductiva. Nuestros cuerpos no han perdido ninguna de sus posibilidades de sentir y vivir el placer que nos acompaña toda la vida.



Algunas de nosotras comenzamos a gozar más intensamente porque hemos perdido el miedo al embarazo. Otras encontramos en esta época una mejor relación con nuestra pareja, ya que en el hombre también se producen cambios que modifican la urgencia de la relación sexual, ampliando el tiempo dedicado a las caricias.

• PROBLEMAS URINARIOS

Algunas estructuras del aparato urinario son también dependientes de los estrógenos, por lo que en la menopausia pueden aparecer ciertos problemas como son la urgencia urinaria, que es la necesidad imperiosa de orinar, a veces con tanta intensidad que se tiene la sensación de que no se podrá evitar el escape de orina antes de llegar al servicio; o las infecciones urinarias de repetición, que son muy frecuentes después de la menopausia y que afectan a más de un 10% de mujeres mayores de 60 años. Debemos diferenciar estos síntomas de la incontinencia urinaria de esfuerzo (al toser, al reír...) que no dependen de las hormonas.



¿CÓMO PUEDES SOLUCIONARLO?

Intentaremos reforzar toda la musculatura pélvica a través de los ejercicios de KEGEL.

¿QUÉ SON LOS EJERCICIOS DE KEGEL?

Son ejercicios para los músculos del piso pélvico y sirven para fortalecer la musculatura que sostiene la uretra, la vejiga, el útero y el recto

¿PARA QUÉ HACERLOS?

Debido a cambios hormonales durante la menopausia, éstos músculos se debilitan, dando lugar a diversos problemas como por ejemplo pérdidas de orina.

¿CÓMO IDENTIFICAR ESOS MÚSCULOS?

- Contrae el anillo muscular alrededor del ano como si estuvieras tratando de controlar una diarrea o gas. Relájalo. Practica este movimiento varias veces hasta que estés segura de que estas ejercitando el músculo correcto. No aprietes las nalgas.
- Al orinar, trata de detener el chorro en la mitad, y luego suéltalo nuevamente (haz esto solo para darte cuenta de cuales son los músculos correctos y no lo repitas más de una vez por semana para evaluar tu progreso, ya que puede interferir con el vaciado normal de la vejiga).
- Otra forma de identificación consiste en insertar un dedo limpio en la vagina e intentar apretarlo, si se nota algún movimiento muscular, se está realizando de forma correcta.

¿CÓMO HACER LOS EJERCICIOS?

1. Aprieta y contrae la parte alrededor del ano, la vagina y la uretra simultáneamente, LEVANTANDOLAS hacia adentro.

Manten esta contracción firme contando hasta cinco, luego suelta y relájate.

2. Cuando te sea fácil mantener contando hasta cinco, manten más tiempo, hasta unos 10 segundos.
3. Repite este ciclo tantas veces como te sea posible hasta un máximo de 8-10 contracciones.
4. A continuación haz de 5 a 10 contracciones cortas y rápidas pero firmes.
5. Repite esta serie de ejercicios por lo menos 4 ó 5 veces diarias.



Recuerda....**OBTENER BUENOS RESULTADOS** lleva tiempo, hemos de ser constantes y esperar unos 3 meses para notar mejoras....**NO ABANDONES.**

Si tienes dudas **CONSULTANOS.**

¿QUÉ SINTOMAS PROVOCA LA MENOPAUSIA A LARGO PLAZO?

- **OSTEOPOROSIS**

A medida que envejecemos, nuestros huesos se vuelven mas porosos, delgados y frágiles resistiendo peor los golpes pudiendose romper con facilidad.

Existen multiples factores de riesgo para padecer osteoporosis:

- Edad avanzada
- Sexo femenino
- DISMINUCION DE ESTROGENOS
- Inmovilización prolongada
- Diabetes
- Menarquia o primera regla tardía
- Antecedentes familiares
- Nuliparidad (no tener hijos)
- Aporte bajo de calcio en la dieta
- Déficit de vitamina D
- Inactividad física
- TABACO
- Consumo excesivo de ALCOHOL y CAFEINA
- Peso corporal bajo



Los síntomas de la osteoporosis son:

- DOLOR, que aparece cuando el grado de afectación ósea es ya avanzado y puede ser muy vivo e intenso.
- DEFORMACIONES, que son producidas por aplastamientos vertebrales.
- FRACTURAS, este es el síntoma por excelencia al disminuir la resistencia de los huesos. La localización más importante es la muñeca, la columna vertebral y la cadera.

Esta enfermedad afecta a una de cada cinco mujeres de más de 45 años y a cuatro de cada diez de más de 75 años.

Se puede hacer el diagnóstico de la osteoporosis a través de una prueba diagnóstica llamada “densitometría”, ésta se solicitará a través de la consulta del traumatólogo o del ginecólogo, a veces existen campañas de prevención que también la realizan y sería conveniente efectuarla recién instaurada la menopausia y cada dos años posteriormente para detectar la pérdida de masa ósea antes de que se produzca la fractura.



¿CÓMO SE PREVIENE LA OSTEOPOROSIS?

La mejor forma de prevenir es a través de:

- EJERCICIO FISICO -

Es la actividad física recreativa que se realiza en momentos de tiempo libre, es decir...FUERA DEL TRABAJO O ACTIVIDAD LABORAL.

Además de prevenir la OSTEOPOROSIS vamos a citar otros beneficios importantes del ejercicio físico:

- Disminuye la frecuencia cardiaca y la Tensión Arterial
- Disminuye la concentración de triglicéridos, colesterol malo y contribuye a aumentar el colesterol bueno
- Disminuye el peso corporal ó ayuda a mantenerlo
- Aumenta la utilización de grasas corporales como fuente de energía
- Mejora el funcionamiento de los músculos respiratorios

- Aumenta la producción de endorfinas (sustancias que producen bienestar)
- Mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación
- Mejora el funcionamiento intestinal y previene el Cáncer de colon
- Disminuye la ansiedad, el estrés y la depresión
- Estimula la creatividad
- Mejora el estado de ánimo, facilita la relajación, mejora la autoestima y la imagen corporal



Recuerda que...”para que el ejercicio SEA EFICAZ, debe hacerse de forma regular y constante,comenzando poco a poco y aumentando la intensidad progresivamente....”

Una caminata por las mañanas nos ayudará a comenzar mejor el día, por tanto.

NO OLVIDES que unas zapatillas de deporte y un chándal ligero, son imprescindibles en el armario.

- INGESTA ADECUADA DE CALCIO -

Se recomienda tomar 1200 mg. De calcio al día para una mujer de 50 años o mas.

A continuación se exponen algunos alimentos ricos en calcio, con la cantidad del mismo que aportan según las raciones habituales:

Alimento	Energía en 100 g (Kcal)	Calcio por 100 g(mg)	Peso ración	Calcio por ración (mg)
Queso manchego curado	467	848 (1 porción)	30-60g	252-504
Queso manchego semi	383	765 (1 porción)	30-60g	229-459
Queso para sándwich	321	647 (1 loncha)	30g	194
Queso en porciones	358	276 (1 quesito)	20g	55
Queso fresco(Burgos)	196	190 (1 porción)	30-60g	57-114
Yogur natural	55	142 (1 unidad)	125 ml	177
Leche semidesnatada	41	125 (1 vaso)	200 ml	250
Leche entera	61	124 (1 vaso)	200 ml	248
Leche desnatada	33	121 (1 vaso)	200 ml	242
Garbanzos	341	143 (1 plato en seco)	80 g	114
Alubias	305	126 (1 plato en seco)	80 g	101
Lentejas	313	70 (1 plato en seco)	80 g	56
Pan blanco	244	56 (1 rebanada)	20 g	11
Aceitunas	149	100		
Acelgas	33	150		
Berros	11	192 (1 plato crudo)	100 g	192
Brócoli	22	138 (1 plato crudo)	150 g	207
Cardo	21	89 (1 plato crudo)	150 g	133
Espinacas	18	85 (1 plato crudo)	250 g	212
Perejil	55	200		
Almendras	620	254		
Pistachos	581	136		
Higos secos	275	170		
Sardinias en aceite	201	314 (1 unidad)	40 g	126
Anchoas en aceite	247	273(1 unidad)	10 g	27
Berberechos al natural	71	142	20 g	28

Calculado a partir de los datos de las Tablas de composición de Alimentos Españoles, (Ministerio de Sanidad y Consumo, 1955 a.)

Debes tener en cuenta además otros consejos nutricionales para una alimentación saludable en la menopausia:

- Antes de los 50 años los requerimientos de energía se encuentran alrededor de 2200 kcal. Y para edades superiores 1900 kcal.
- Se calcula una ingesta de un litro y medio de agua por día.
- Ingesta abundante de verduras y frutas por su alto contenido en vitaminas minerales y fibras.



- Consumo moderado de proteínas. Un consumo elevado de alimentos animales constituye un factor negativo para la absorción del calcio. Además el consumo de carnes, fiambres y embutidos son una fuente de grasas saturadas.
- Controlar el consumo de azúcar, dulces y féculas refinadas.



- Evitar el consumo de grasas saturadas, margarinas y comidas fritas. Para cocinar usar siempre aceite de oliva virgen.
- Evitar el consumo excesivo de bebidas alcohólicas, café (favorece la eliminación de calcio por la orina) colas y sal, ya que interfiere en la absorción del calcio.
- Hacer comidas regulares: cinco o seis ingestas al día; así evitaremos el riesgo de hipoglucemias que pueden favorecer los sofocos.
- La vitamina E (que también parece resultar de utilidad en los sofocos) se encuentra en la soja, el cacahuete, la lechuga, las legumbres, los frutos secos, la mantequilla, los vegetales verdes y el pescado.



- Es aconsejable hacer una dieta rica en vitamina B6 para combatir el cansancio, la irritabilidad y algún síntoma depresivo, y esta vitamina se encuentra en el pan integral, la levadura, las nueces, las pipas de girasol, el salvado, el atún, las sardinas, el bacalao, el salmón, la trucha, el puerro, los vegetales verdes, las legumbres, los frutos secos, las patatas, la carne y los huevos.

- LA VITAMINA D -

La vitamina D se produce en la piel por efecto del sol. Ayuda a asimilar el calcio y regula su fijación en los huesos.

Una exposición regular de 15 min. en rostro y brazos tres veces por semana resulta suficiente.

Alimentos ricos en vitamina D son: el hígado, el pescado azul (caballa, sardina y salmón), leche enriquecida y la yema de huevo.

OTROS SINTOMAS CONTROVERTIDOS



A) SINTOMAS AFECTIVOS

Hay estudios realizados al respecto y no se ha encontrado correlación alguna entre los cuadros depresivos y el descenso de los estrógenos. Los trastornos del estado de ánimo de la mujer en esta fase de su vida tendrían relación con los cambios de etapa en el ciclo familiar y las modificaciones en el estatus o papel que desempeña la mujer tanto en el ámbito familiar como laboral.

¿Cómo se ve la MENOPAUSIA en nuestra sociedad?

Históricamente arrastramos la ignorancia, las mentiras y la ridiculización de esta época. Lo que debería ser una transición natural, entre

nuestra etapa reproductiva y la segunda mitad de nuestra vida, se ha transformado, debido al desconocimiento y la falta de información, en una situación traumática y difícil de asumir para muchas de nosotras.

Los mensajes negativos que han definido a la menopausia como la etapa de la “histeria”, de la “ locura femenina”, nos han llevado a enfrentarnos con verdadero temor a estos cambios naturales.



Durante siglos, la religión, los modelos culturales y sociales, han potenciado únicamente nuestra función de madres. Millones de mujeres la han asumido como la única razón de su vida. Al acabar la época en la que es posible ser madres, se da por terminada nuestra razón social de existir.

Muchos tratados médicos describen nuestros temores, nuestras angustias, nuestras depresiones y nuestra incapacidad para enfrentarnos solas (sin hijos/as) a la vejez, ofreciéndonos distintas opciones, consejos y medicinas que intentan ayudarnos a superar estos “trastornos físicos y psíquicos”... Como si de una enfermedad se tratara.

Pero las mujeres, hace ya algún tiempo, empezamos a hablar, a conocernos, a descubrirnos como personas, como seres integrales, más allá del modelo de belleza, de la maternidad, de la pareja, etc., y hemos descubierto que simplemente seguimos envejeciendo.



Cuando hablamos entre nosotras nos damos cuenta que cada mujer vive estos cambios de esta época según su realidad, su familia, su trabajo, sus amistades. Vivimos la menopausia de forma diferente, pero, a todas en general, nos asusta el envejecer en una sociedad donde la juventud y la belleza son sinónimos de éxito, de inteligencia, de futuro...

Para muchas puede ser el comienzo de la independencia, del aprendizaje de nosotras mismas, del desarrollo global de nuestras capacidades, del descubrimiento de una sexualidad sin temores...

Las mujeres debemos prepararnos para llegar a la segunda mitad de nuestras vidas, activas, saludables, fuertes..., con la fuerza que nos da el conocimiento y la experiencia de ser MUJER.

B) PERDIDA DEL DESEO SEXUAL

Diferentes estudios han demostrado que las mujeres con relaciones placenteras previas a la aparición de la menopausia no tienen problemas en este sentido asociando tratamientos adecuados contra la sequedad vaginal. Por tanto no hay disminución del deseo sexual si se corrigen las causas del dolor en las relaciones sexuales.

¿CON QUÉ ACTIVIDADES CONTAMOS PARA PREVENIR ENFERMEDADES GINECOLOGICAS?

Con respecto a la prevención del CÁNCER DE ENDOMETRIO, las mujeres deben consultar siempre después de instaurada la menopausia, ante cualquier sangrado vaginal.

Las citologías vaginales se realizaran en mujeres de 35 a 65 años, inicialmente se harán 2 citologías con periodicidad anual y después cada 5 años si son normales.

Con respecto a la prevención del CÁNCER DE MAMA, (2ª causa de muerte en la mujer después de las enfermedades cardiovasculares, es muy importante saber que su diagnostico precoz permite reducir de forma importante la mortalidad, por tanto se realizará una mamografía cada 2 años a partir de los 45 hasta los 65 años (esto depende de cada comunidad autónoma).

En la Comunidad autónoma de Castilla la Mancha la realización de mamografías, como actividad preventiva del cáncer de mama se efectúa hasta los 70 años.

Puede resultar muy útil, familiarizarse con las características de las propias mamas para reconocer cualquier alteración.

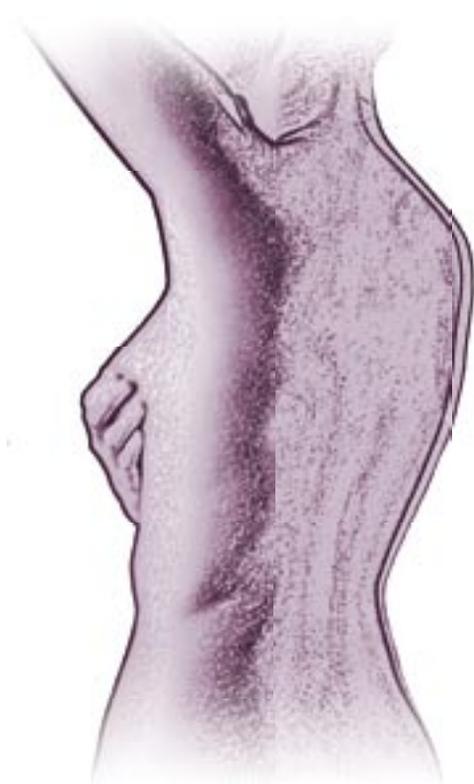
En la menopausia, este autoexamen se realizará en cualquier momento, pero siempre con periodicidad mensual.

Comprende 2 fases: Inspección y palpación

INSPECCIÓN:

Delante de un espejo, desnuda, observará sus mamas, primero con los brazos caídos, luego en la cintura y después en la nuca mientras gira el tronco a la derecha y a la izquierda.

Prestando atención a cambios en el color, deformidades o retracción cutánea, diferencias de tamaño, posición ó desviación, retracción o eczema en el pezón.



PALPACIÓN:

Tumbada boca arriba con la mano izquierda bajo la cabeza ira palpando toda la superficie de la mama izquierda con las yemas de los dedos de la mano derecha, incluida la areola y la axila, siguiendo las agujas del reloj, finalmente presionará ligeramente el pezón y observará si existe secreción.

Procederá de igual forma para explorar la mama derecha. Cualquier zona endurecida, dolor , bulto o secreción por el pezón deberá ser comunicado al médico.



¿SE DEBE TRATAR FARMACOLOGICAMENTE LA MENOPAUSIA?



Existen diferentes fármacos para el control de la sintomatología climatérica, aunque sin duda el más controvertido y el que más consultas y cuestiones plantea es la “Terapia Hormonal “.

El tratamiento se basa en la administración de estrógenos para intentar suplir la ausencia de la producción de los ovarios y su indicación puede quedar limitada a los siguientes casos:

- Menopausia precoz (antes de los 40 años)
- Tratamiento de los síntomas climatéricos moderados-severos

Siempre es necesario realizar una valoración individualizada de cada caso y proporcionar información sobre los riesgos y beneficios potenciales de los tratamientos antes de tomar una decisión.

No todas las mujeres requieren la prescripción de un fármaco, y en ocasiones una información clara de este proceso normal y fisiológico junto con consejos sanitarios adecuados, permite a la mujer comprender los cambios que está experimentando su organismo y aceptar los síntomas cuando estos no ocasionan limitaciones importantes de su calidad de vida.

ALGUNAS IDEAS DE BUEN TRATAMIENTO PARA LA MENOPAUSIA



- “Quiérete un poquito cada día: siéntete contenta de ti misma, valórate en su medida, no te dejes influir por cánones de belleza, aunque aceptarse no significa abandonarse...”.
- “Tomate un tiempo para ti misma, reserva para tu mente un momento de intimidad, y verás las cosas desde otra perspectiva...”
- Atrévete a romper con lo que no te satisface ¡!!!cuantas vidas se han marchitado por hacer lo que “se debe”...!!!!
- ¿PREOCUPARSE? No gracias: mejor OCUPARSE. Pasarlo mal por algo que todavía no ha sucedido no es ni lógico ni resolutivo.
- “Hablar es una buena terapia, después de verbalizar aquello que nos preocupa, la mente es capaz de razonar mejor...”
- “Da valor a las cosas sencillas, disfruta de los pequeños acontecimientos, no esperes a que te sucedan cosas impresionantes, simplifica tu vida y no desees aquello que no está a tu alcance....”
- “Date siempre una segunda oportunidad, ante cualquier fracaso es necesario intentarlo otra vez.....”

Y recuerda...Vive el momento, si fueras
consciente de que solo existe el
presente, aprovecharías cada instante!!!!





sescam
Servicio de Salud de Castilla-La Mancha



Castilla-La Mancha