

SALUD

Menopausia: el comienzo de una nueva etapa



Menopausia, término que deriva del griego Mens (mes) y pausia (desaparición), es decir, desaparición definitiva de la menstruación.

Entre los 48 a 54 años, generalmente, la mujer evoluciona físicamente hacia el llamado Climaterio, una transición entre la etapa reproductiva y la no reproductiva. Cuando finalmente se alcanza la fase no reproductiva, algunos expertos la llaman "vejez" aunque es un término erróneo porque realmente es el comienzo de una etapa "diferente" en la vida de la mujer.

Esta desaparición no se produce generalmente de una forma brusca, sino paulatinamente, comenzando con reglas irregulares en el tiempo y una reducción de la producción hormonal.

Además esta etapa puede coincidir con cambios personales como que los hijos se independizan, crisis de pareja, cambio de intereses personales, planteamientos nuevos de vida...

¿CUÁL ES LA CAUSA?

La menopausia se produce porque nuestro cuerpo deja de producir hormonas femeninas, en concreto **estrógenos**.

Los estrógenos son las hormonas que definen las características sexuales femeninas como la aparición del ciclo menstrual, la formación de las mamas, la distribución de la grasa corporal, etc...

Debemos destacar la importante función de los estrógenos en el cuerpo:

- ✓ Controlan los niveles de colesterol, manteniéndolos bajos, favoreciendo también la producción de colesterol bueno.
- ✓ Al controlar el colesterol, ayudan a mantener el sistema circulatorio en buen estado, previniendo riesgos cardiacos.
- ✓ Ayudan a que los huesos no se vuelvan frágiles impidiendo la pérdida de calcio y reforzando nuestro esqueleto.
- ✓ Estimulan la libido para gozar de una vida sexual completa.
- ✓ Son importantes en la formación de colágeno, que compone el tejido de sostén.
- ✓ Intervienen en la distribución de la grasa corporal, con más acumulación en caderas y pecho.

CÓMO AFECTA A LA MUJER

Es bueno y necesario tomar una **posición positiva** y saber que son cambios temporales que un día desaparecerán.

Aunque nuestra salud sea óptima, podemos sufrir alguno de los siguientes trastornos:

1. Periodos menstruales irregulares: este es un síntoma muy claro que anuncia que pronto comenzará la menopausia.

Mujer nunca te detengas

Siempre ten presente que la piel se arruga, el pelo se vuelve blanco, los días se convierten en años...

Pero lo importante no cambia: tu fuerza y tu convicción no tienen edad.

Tu espíritu es el plumero de cualquier telaraña.

Detrás de cada línea de llegada, hay una de partida.

Detrás de cada logro, hay otro desafío.

Mientras estés viva, siéntete viva.

Si extrañas lo que hacías, vuelve a hacerlo.

No vivas de fotos amarillas...

Sigue aunque todos esperen que abandones.

No dejes que se oxide el acero que hay en ti.

Haz que, en vez de lástima, te tengan respeto.

Cuando por los años no puedas correr, trotea.

Cuando no puedas trotar, camina.

Cuando no puedas caminar, usa el bastón.

¡Pero nunca te detengas!

- Madre Teresa de Calcuta -

2. Sofocos, Sudores Nocturnos y Calores: se deben a cambios en la regulación de la temperatura corporal. De repente ,y sin causa justificada, se siente una sensación de calor en el cuello, cara y pecho con palpitaciones y sudores. El cuerpo combate el descenso de producción de estrógenos produciendo otras hormonas (FSH y LH) responsables de ocasionar los sudores nocturnos y sofocos.

3. Fatiga, Irritabilidad, Cambios de humor, Depresión, Ansiedad...

4. Disminución de la libido, falta de apetito sexual, sequedad vaginal.

5. Riesgo de padecer osteoporosis, se pierde masa ósea y los huesos se vuelven frágiles, con riesgo de fracturas.

6. Hipertensión, con el consiguiente riesgo de padecer problemas cardiovasculares.

7. Insomnio, generalmente ligado a los sudores nocturnos.

8. Cambios en la piel: se pierde elasticidad y se produce deshidratación de la dermis, la 2º capa que compone nuestra piel, al producirse una pérdida de colágeno que es la proteína encargada del control del grosor de la piel.

9. Cambios en la figura. Se pueden coger de 2 a 3 kilos además de un incremento de la grasa corporal. En algunas ocasiones sin haber un aumento de peso, la grasa se distribuye de distinta manera, especialmente la grasa situada en el abdomen, la llamada intra-abdominal, que representa un riesgo para nuestra salud al encontrarse sobre órganos vitales para nuestro organismo.

10. Se ralentiza la pérdida de peso en caso de dietas alimenticias.

11. Atrofia muscular de la zona pélvica, pudiendo ocasionar pérdidas de orina.

CÓMO PALIAR ESTOS CAMBIOS

Primero, y muy importante, es acudir a un **ginecólogo** especialista en menopausia que nos informe sobre los **tratamientos y hábitos recomendados**, como por ejemplo el tratamiento hormonal sustitutivo o terapia de reemplazo hormonal, pero siempre pautados por un especialista que será quien evalúe sus beneficios frente a los posibles riesgos.

También:

Realizar ejercicio moderado, como por ejemplo caminar a diario para prevenir la osteoporosis y mantenernos ágiles mental y físicamente.

Dieta sana, procurando no pasar del peso ideal:

- ✓ Aumentando la cantidad de vegetales y frutas en nuestra dieta.
- ✓ Para combatir el aumento del colesterol "no bueno", reducir las grasas saturadas de origen animal (embutidos, bollería, leche entera,...) y aumentar la ingesta de grasas insaturadas como las que contiene el pescado azul, el aceite de oliva, los frutos secos
- ✓ Reforzar la ingesta de calcio, con alimentos como la leche, yogurt y quesos (no grasos).



- ✓ Tomar de 1 a 2 litros de agua diarios.

Evitar el Tabaco.

Cuidar la piel, con hidratación y nutrición adecuada a cada edad. Es importante en esta etapa tan delicada sentirse bien con una misma, reforzando nuestra autoestima. Acudir a una esteticista que nos aconsejará sobre los tratamientos estéticos mas adecuados.

Y por último y más importante, intentar ser FELIZ (en la medida de lo posible).

¿Quieres más información? : Asociación Española para el Estudio de la Menopausia

03.03.2011

- Yolanda Plaza -



Yolanda Plaza, Responsable de la Unidad de Maquillaje Terapéutico-Correctivo (UMTC), es Titulada en Estética de Grado superior. Cuenta además con formación en maquillaje profesional, maquillaje para TVE, Cine y Fotografía.

Si quieres maquillarte o aprender a hacerlo tú misma, [contacta con Yolanda](#) y estará encantada de atenderte.