

¿Cómo puedo participar en los talleres? ¿Dónde tengo que apuntarme?



Puedes ponerte en contacto con el
Centro de la Mujer más cercano a tu domicilio o



llamar al teléfono: **968 35 86 00**



Extensiones: **2038/ 2028/ 2003/ 2006**

O en Internet: **www.murcia.es/bienestarsocial**



AYUNTAMIENTO DE MURCIA

Concejalía de Sanidad, Consumo y Cooperación
Concejalía de Bienestar Social y Promoción de la Igualdad

Cómo aliviar y prevenir los síntomas

Para aceptar esta transición natural es necesario estar informada de los cambios que se van a ir produciendo, ir preparándose para ellos y también para llegar a la vejez sanas, fuertes y activas.

Las recomendaciones más adecuadas son:

Realizar ejercicio físico

La actividad física moderada y continuada ayuda a detener la descalcificación de los huesos, ayuda a controlar el peso y previene la artrosis, las enfermedades cardiocirculatorias y la diabetes. Además nos ayuda a mantener la elasticidad de músculos y articulaciones y a estar ágiles. Hay que comenzar de manera progresiva y es especialmente recomendable andar con frecuencia. Una fórmula adecuada es 4/40 (4 días a la semana durante un tiempo mínimo de 40 minutos).

Realizar actividades lúdicas y gozar del tiempo libre.

Este periodo de la vida puede ser el comienzo de la independencia, de dedicar tiempo a una misma, a desarrollar las propias capacidades, y para retomar las actividades y las aficiones que se abandonaron. Es necesario gozar de un tiempo propio para realizar las actividades que una desee o simplemente para descansar.



5

Cuidar la alimentación

- Comer variado y equilibrado. Algunos alimentos como la soja, brócoli, coliflor y judías verdes son muy buenos para mejorar algunas de las molestias propias de la menopausia. Los alimentos con fibra (cereales integrales, frutas y verduras) también disminuyen el riesgo de la aparición de cáncer.
- Para reducir el riesgo de enfermedades circulatorias y del corazón es imprescindible no fumar, disminuir el consumo de calorías grasas animales y de sal, vigilar la tensión arterial, y beber alcohol con moderación.
- Tomar todos los días leche o derivados para proporcionar las cantidades necesarias de calcio y vitamina D, lo que junto al ejercicio físico previene la osteoporosis.

Aumentar las relaciones sociales

Para disfrutar del tiempo libre es muy importante relacionarnos con personas que tengan intereses parecidos a los nuestros. Una manera de mejorar la calidad de vida es ampliar el círculo de amistades, y poder participar en actividades sociales y recreativas que ocupen nuestro tiempo de ocio. Mantener buenas relaciones con los demás aumenta la calidad de vida de las personas e incluso prolonga la vida.

Tratamiento médico

El tratamiento hormonal sólo disminuye algunos de los síntomas descritos, pero no es adecuado para todas las mujeres. Sólo debe usarse cuando las molestias incapaciten para llevar una vida satisfactoria, y el médico lo considere necesario y oportuno.

6

Menopausia



PROGRAMA DE PROMOCIÓN
DE LA SALUD PARA LA MUJER

Menopausia

Se llama menopausia al cese definitivo de la menstruación, y por lo tanto de la capacidad para tener hijos. Aparece como norma general entre los 45 y los 50 años, aunque puede variar según cada mujer. La menopausia no se origina bruscamente sino que se establece en un periodo de tiempo variable en el que se producen desarreglos menstruales. Pueden pasar dos o tres años antes de que las reglas lleguen a desaparecer del todo.

Es necesario que pasen 12 meses sin menstruación para afirmar que una mujer está de manera definitiva en la menopausia.

Manifestaciones físicas más habituales

Debido a los cambios hormonales pueden aparecer una serie de trastornos que para algunas mujeres suponen molestias y otras apenas las notan. **Sólo una de cada tres** mujeres tiene algún síntoma:

Sofocos

Es una sensación repentina de calor en la cara y en el cuello que se extiende hacia el pecho y los brazos y va seguida de sudoración. Tienen una duración de medio a dos minutos y acaba de manera brusca igual que comenzó.

Sequedad de la piel y las mucosas

Suele ser frecuente la aparición de sequedad en la piel y en algunas de las mucosas como la de la boca y los ojos. También es común sufrir sequedad en la vagina, que suele ser causa de molestias al mantener relaciones sexuales y puede dar origen a un aumento de infecciones vaginales.

Otros síntomas

En el inicio de la menopausia es común la aparición de algunas molestias, que de manera progresiva van desapareciendo. Algunos de los posibles síntomas:

- Aumento de peso y retención de líquidos.
- Trastornos digestivos como diarreas, gases, digestiones pesadas...
- Sensación de hormigueo en las extremidades.
- Palpitaciones, sensación de opresión en el pecho...
- Dolor de cabeza, vértigos, náuseas, tensión mamaria...

Hay que recordar que estas molestias son pasajeras, y que tienden a aliviarse en unas semanas o meses.

Sentimientos y Emociones

La menopausia significa un cambio del propio cuerpo. Algunas mujeres perciben modificaciones en su anatomía que las obliga a adaptarse. **La mayoría de ellas responden con agrado y satisfacción a estos cambios**, acomodándose con bienestar a la nueva situación. Sin embargo, para algunas mujeres este cambio presenta algunas dificultades de adaptación que pueden llevar acarreadas alteraciones en los sentimientos y las emociones.

No debemos olvidar que nuestra sociedad tiene exigencias desmesuradas sobre las mujeres, exigencias que se hacen más acusadas cuando se alcanza esta edad de madurez. Y todas aquellas mujeres que no consiguen liberarse de esta presión están más expuestas a sufrir alteraciones emocionales, especialmente ansiedad o depresión.

Para algunas mujeres la etapa de la menopausia puede llegar a convertirse en un periodo difícil en el que pueden aparecer algunos problemas psicológicos. Sin embargo, para otras mujeres esta época se vive como la oportunidad de liberarse de muchas de las cargas familiares y sociales. Por tanto, la menopausia puede ser para la mujer como una moneda con dos caras, por una parte la posibilidad de poder encontrar una mayor independencia personal, pero por otra una época de dificultades, que requerirá un mayor esfuerzo para encontrarse bien.

¿Cambia la sexualidad?

La pérdida de la capacidad para tener hijos no tiene nada que ver con la sexualidad, no es el fin de las relaciones sexuales.

El comportamiento sexual se puede ver modificado en direcciones opuestas:

■ **Aumento del deseo sexual** por la liberación del temor al embarazo que hace que las mujeres puedan disfrutar con tranquilidad de las relaciones sexuales.

■ **O disminución del deseo sexual** en el que influyen las características psicológicas de la mujer que siente que ha perdido su atractivo, o las molestias que sienten durante el coito por falta de lubricación vaginal.

En cualquier caso hay que recordar que se trata de una época excelente para disfrutar de la sexualidad y del propio cuerpo.

Sigue detrás >>