

PERIMENOPAUSIA

Desajustes del ciclo hormonal que preceden a la menopausia.

Síntomas provocados por:

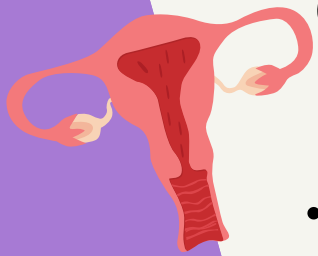
Un exceso de estrógenos (tensión mamaria, síndrome premenstrual, exceso de sangrado...).

Un déficit de estrógenos (sofocos, sequedad vaginal).

Factores de riesgo.

- Con un IMC* demasiado bajo, osteoporosis.
- Con un IMC* demasiado elevado, enfermedades cardiovasculares.
- Con exceso de sangrado, hiperplasias o pólipos.
- Riesgos inherentes: hábitos, antecedentes personales y antecedentes familiares.

*IMC: índice masa corporal.



MENOPAUSIA

Etapa de la vida donde se produce el cese de la actividad ovárica.

La media de edad es entre los 45-55 años.

Casos de transición brusca a la menopausia:

Menopausia química.
Secundaria a ciertos medicamentos.

Menopausia quirúrgica.
Tras la extirpación de los ovarios.

Menopausia precoz.
Antes de los 40 años.



5 IGUALDAD DE GÉNERO



HÁBITOS SALUDABLES

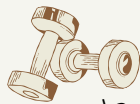
1. Alimentación equilibrada.



2. Tomar vitamina D.



3. Ejercicio físico.
Ejercicios de fuerza para la masa muscular.



4. Descanso.



Horario regular, evitar la contaminación lumínica...

5. Mejorar los sofocos.



Mantenerse hidratada e intentar que la estancia esté bien ventilada.

6. Salud vulvovaginal.



Para la sequedad: hidratantes vaginales. Para infecciones urinarias: óvulos hormonales. En casos de atrofia: ginecología regenerativa como la bioestimulación.

HÁBITOS SALUDABLES


7. Sexualidad.



Muchas mujeres pierden el deseo sexual debido a factores como el estrés, un estado de salud desfavorable o la propia relación de pareja. Es posible que una misma pueda identificar el problema poniéndole solución, o bien acudir a una psicoterapeuta especialista en sexualidad.

8. Relaciones sociales y autocuidado.



9. No todo son hormonas.  Circunstancias como el fallecimiento de los progenitores, hijas e hijos que se independizan, crisis de pareja, crisis personal, entre otras, generan alteraciones, por lo que es importante darse amor y tener paciencia para sanar heridas emocionales y vivir plenas y felices.





RECOMENDACIÓN

Si a pesar del autocuidado y los buenos hábitos tienes mala calidad de vida, sería aconsejable que acudieras a consulta ginecológica.

Salud laboral con enfoque de género.

Equipo Técnico de Igualdad del
Área de Recursos Humanos y Régimen Interior.

Diputación Provincial de Badajoz.

