



Diez cosas que pasan después de la menopausia

Tomado de: Revista Mujeres ||

ES INEVITABLE, A TODAS EN ALGÚN MOMENTO NOS LLEGA O NOS LLEGARÁ Y CON ELLA VIENEN LOS CALORES, EL INSOMNIO E INCLUSO ALGÚN TIPO DE TRISTEZA O DEPRESIÓN PORQUE VEMOS QUE NOS HACEMOS MAYORES Y QUE LA JUVENTUD SE HA IDO. HABLAMOS DE LA MENOPAUSIA.



La menopausia

La menopausia no es un proceso, es un momento. Es la última menstruación. Antes hemos pasado por la pre-menopausia (o perimenopausia o climaterio), que es cuando la menstruación se vuelve irregular y las hormonas van de bólide provocándonos sofocos y cambios de humor.

Cuando llevamos un año sin la menstruación, se considera que hemos entrado en la post-menopausia y muchos aspectos de nuestro cuerpo y nuestra vida cambian. Conocerlos e identificarlos nos va ayudar a vivir esta etapa con optimismo e ilusión.

1. Podemos entrar en un estado de tristeza. Es normal: de repente somos conscientes del paso inexorable del tiempo y de que hemos superado gran parte de nuestra vida, que la muerte está más cerca y la vejez a la puerta de la esquina. Si vemos que persiste, es bueno buscar ayuda profesional que nos ayude a superarlo.

2. La buena noticia es que los síntomas de la menopausia -los sofocos, las palpitaciones, el sueño truncado durante la noche, la falta de concentración- se van reduciendo.

3. Se reduce la producción de estrógenos que ha protegido nuestro corazón durante nuestra vida. A partir de ahora tenemos las mismas posibilidades que un hombre de padecer problemas cardíacos. Si no nos hemos cuidado durante la juventud incluso puede ser mayor.

4. También influye en el debilitamiento de los huesos, por lo que debemos empezar a hacernos controles para prevenir y vigilar la osteoporosis. Caminar y tomar calcio nos va a ayudar, así como un poquito de sol de la mañana.

5. También influye en nuestro aparato genital. Podemos empezar a tener cierta sequedad vaginal que puede hacer menos agradable e incluso dolorosas las relaciones sexuales. Es importante ser claros con nuestro ginecólogo, porque él nos indicará cómo paliar estos síntomas. Con la edad, nuestra pareja también sufre cambios en su sexualidad. Una relación basada en el amor y la confianza, y conocer y aceptar los cambios de los dos va a ayudarnos a tener una vida sexual diferente y satisfactoria.

6. Cambian las formas de nuestro cuerpo. Tenemos mayor tendencia a acumular grasa, se forma especial donde ya la teníamos. Por esto es importante cuidar la dieta y hacer ejercicio. Se trata de un peso que será muy difícil de eliminar en cuanto lo hayamos adquirido. De todos modos, no hay ninguna necesidad de tener el cuerpo de una adolescente. Un cuerpo maduro es muy bonito y muy atractivo.

7. Si tenemos sangrados irregulares después de un año sin tener la menstruación es importante visitar a un médico para descartar patologías endometriales.

8. Podríamos tener algún tipo de pérdida de orina. Los partos pueden haber provocado una debilitación del suelo pélvico. El ginecólogo valorará su estado y recomendará el tratamiento adecuado; en muchos casos puede fortalecerse con ejercicios dirigidos por un fisioterapeuta.

9. Mayor sequedad y deshidratación en la piel. Es el momento de cambiar de crema hidratante de cuerpo y cara por una más adaptada a nuestra edad.

10. Lo que nunca debe suceder en la post-menopausia es dejar de ser mujeres, ésta es una condición que no viene determinada por la menstruación. Podemos seguir cuidándonos, ser buenas profesionales y descubrir nuevos papeles en la vida familiar, social y de pareja. Con los hijos ya mayores vamos a tener más tiempo para hacer aquello que siempre hemos aplazado. La post-menopausia es una etapa de plenitud personal, hemos tenido toda una vida para prepararnos y poder vivirla con bienestar y salud. Eso sí, necesita de unos cambios de hábitos y de una mayor vigilancia en nuestra salud. ¡Disfrútenla!

mujeres

Autor: Mujeres