

Comprender la menopausia

Cómo manejar la incertidumbre y defenderse

La menopausia trae muchos cambios en el cuerpo, las emociones y la vida social. La experiencia de cada persona es diferente, pero es importante cuidar de su salud. Busque un médico en quien confíe, hable de sus síntomas y reciba el apoyo que necesita.

Las tres etapas de la menopausia

Perimenopausia

Los ciclos menstruales suelen cambiar y pueden aparecer síntomas comunes como los sofocos y los cambios de humor.

Puede comenzar tan pronto como a la edad de

35

Menopausia

El momento en el que una persona no ha tenido la menstruación por un período de 12 meses, lo cual marca el fin de sus años reproductivos.

A menudo comienza cerca de la edad de

45

Posmenopausia

Los síntomas pueden continuar y aumenta el riesgo de enfermedades óseas y cardíacas. A pesar de que todas las personas son diferentes, esta etapa **a menudo comienza cerca de la edad de**

55+



Estos son algunos de los síntomas frecuentes:

- Cambios en el ciclo menstrual
- Sofocos
- Dificultades para conciliar el sueño
- Cambios de humor
- Ansiedad y depresión
- Problemas vaginales y de la vejiga
- Interés reducido en la actividad sexual
- Pérdida de cabello y piel seca
- Aumento de peso
- Dificultad para concentrarse
- Olvidos



La importancia de proteger la salud del corazón y los huesos

25 %

Las enfermedades cardíacas son responsables de 1 de cada 4 muertes en las mujeres posmenopáusicas.

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)

x2

Después de la menopausia, se duplica el riesgo de un ataque cardíaco.

Asociación Estadounidense del Corazón

20 %

Densidad ósea que se pierde en los primeros 5 a 7 años después de la menopausia.

Fundación Nacional de Osteoporosis



Algunas preguntas que puede hacerle a su médico:

- ¿Qué sucede durante cada etapa de la menopausia?
- ¿Cómo puedo manejar mis síntomas?
- ¿Cómo mantengo la salud del corazón durante la menopausia?
- ¿Qué tratamientos o cambios en el estilo de vida debería probar?
- ¿Cómo puedo encontrar apoyo que se adapte a mi cultura y tipo de cuerpo?
- ¿Qué exámenes preventivos debería recibir durante la menopausia para estar saludable?



Tenga en cuenta: Este folleto tiene fines informativos solamente. No reemplaza una conversación con un médico, ni recibir un diagnóstico o tratamiento.