

Grupo de mujeres del AEEM - FEEM

El Grupo de Mujeres fue creado por la AEEM (Asociación Española para el Estudio de la Menopausia) con la finalidad de compartir con ellas y conocer directamente sus opiniones, necesidades y demandas. Todas las mujeres interesadas en formar parte de este Grupo pueden solicitar su inscripción a través de la Asociación en aeem@aeem.es



Asociación Española para el
Estudio de la Menopausia
www.aeem.es



Fundación Española para el
Estudio de la Menopausia

Impreso con la colaboración de:



MADRID
CONVENTION
BUREAU

¿Qué es la menopausia?

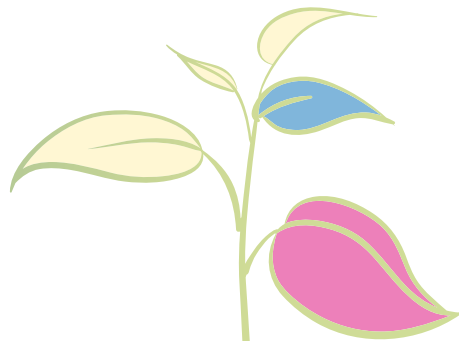
La menopausia es un **momento en el que la mujer deja de tener menstruaciones**, bien de forma natural (**alrededor de los 51 años**) o bien de forma precoz (anterior a los 45 años).

Aunque se refiere a un momento puntual, también nos referimos a los periodos anterior y posterior:

- 1 **perimenopausia**, transición hacia la menopausia, durante un tiempo aproximado de unos 5 años.
- 2 **postmenopausia**, etapa posterior al cese de la menstruación.

Signos y alteraciones más comunes en la menopausia

- Sofocos e insomnios
- Ciclos menstruales irregulares
- Cambios en la figura
- Osteoporosis
- Alteraciones del ánimo
- Cambios en la vida sexual
- Aumento de Riesgo cardiovascular



Decálogo para mantener la calidad de vida en la menopausia

1. Mantener una dieta equilibrada rica en calcio evitando el sobrepeso.
2. Realizar actividad física moderada diaria.
3. Tomar el sol 15 minutos al día para conseguir el nivel de vitamina D adecuado.
4. Evitar hábitos tóxicos como el tabaco, el exceso de alcohol y el sedentarismo.
5. Evaluar el posible riesgo cardiovascular y eliminar los factores de riesgo.
6. Evaluar el posible riesgo de cáncer de mama y participar en las campañas de diagnóstico precoz.
7. Evaluar el posible riesgo de osteoporosis.
8. Vivir la menopausia con vitalidad, optimismo y potenciar las relaciones sociales y el consumo cultural.
9. Mantener una actividad sexual satisfactoria.
10. Cuidar la calidad de vida para conseguir el bienestar de la mujer en la menopausia.

