

# DECÁLOGO

## AEEM

### INTRODUCCIÓN

A continuación te queremos presentar el nuevo decálogo de consejos, que ha elaborado la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM), para todas las mujeres que se encuentran en perimenopausia y posmenopausia.

Grupo de Jóvenes de la AEEM

#### 1. VIVE UNA MENOPAUSIA PLENA

No te conformes, la menopausia es una etapa más de tu vida, y como tal, debes vivirla al 100%. Si durante la misma aparecen síntomas que percibes que empeoran tu calidad de vida, es el momento de consultar con un profesional. Ya sean sofocos, alteraciones del sueño, pérdidas de orina, sequedad vaginal, problemas en la esfera sexual... o cualquier otro síntoma que tú percibes que ha aparecido en esta nueva etapa, si genera un impacto negativo en tú día a día y está afectando a tu vida.

#### 2. COME BIEN, COME SANÓ

Una alimentación saludable, además de proporcionar los nutrientes que tu cuerpo necesita para mantener un adecuado funcionamiento, contribuirá a minimizar el riesgo de enfermedades como la hipertensión, la hipercolesterolemia y la diabetes. Tu dieta habitual debe estar basada en la ingesta de varias piezas de fruta al día, verduras, lácteos y proteínas de origen animal bajas en grasa. Debes intentar ingerir 1000-1200 mg de calcio al día, o suplementar con calcio oral en caso de que no consigas llegar a los 700 mg. Si tienes que restringir algún tipo de alimento, consulta con un especialista para evitar déficits nutricionales.

#### 3. MANTENTE ACTIVA, MUÉVETE

El ejercicio es una terapia no farmacológica que ayuda a prevenir muchos de los efectos adversos de la menopausia, presentando importantes beneficios sobre el sobrepeso y la obesidad, mejora el estado de ánimo, protege tu corazón y los vasos sanguíneos, y evita la pérdida de masa ósea así como el riesgo de caídas. Lo ideal es realizar ejercicio aeróbico de manera regular y constante, por lo menos 30 minutos al día, 3-5 veces por semana, y combinarlo con ejercicios de fuerza (fortalecimiento muscular) 2 días a la semana. Caminar, trotar, natación, tenis, baile, pilates, tai-chi... ¡¡ tú eliges !!

#### 4. DI NO A LOS HÁBITOS TÓXICOS

El tabaco y el alcohol restan vida y calidad de vida. Fumar aumenta el riesgo cardiovascular y la osteoporosis, por lo que te recomendamos que no fumes. Intenta que el consumo de alcohol no forme parte de tu rutina habitual, y limita la ingesta de alcohol a dos unidades al día, ya que su consumo crónico y elevado, además de incrementar el riesgo cardiovascular, altera el metabolismo óseo. El exceso de cafeína tampoco es recomendable.

## 5. DI SI A LA VITAMINA D

La vitamina D se obtiene a partir de la exposición solar y a partir de los alimentos, aunque la dieta solo aporta el 10% de los requerimientos diarios. Los alimentos más ricos en provitamina D son el hígado, los pescados grasos, el bacalao, las otras, los huevos, la leche y el queso. La exposición solar, aunque recomendada, no suele ser suficiente para mantener unos niveles óptimos de vitamina D ya que el tiempo de exposición varía en función de múltiples factores: estación del año, latitud en la que vivimos, fototipo de piel, empleo de protectores solares, etc. Es por ello que entre nuestros controles anuales debe aparecer siempre la vitamina D y debemos suplementar siempre y cuando exista un déficit en la misma (<30 ng/ml). La dosis diaria recomendada es de 800 a 1000 UI de Colecalciferol para mujeres menopáusicas y entre 1000-2000 UI para pacientes con osteoporosis y/o riesgo incrementado de fracturas.

## 7. LOS SOFOCOS NO PUEDEN FRENAR TU VIDA

Los sofocos y los despertares nocturnos forman parte de esta etapa, y afectan a un gran porcentaje de mujeres. Sin embargo, eso no significa que tengas que resignarte porque "es lo que toca en esta etapa". Existen tratamientos naturales que ayudan a disminuirlos, como los fitoestrógenos, la Cimífuga o el extracto citoplasmático de polen. Si estos tratamientos no consiguen que los sofocos dejen de afectar a tu día a día, consulta con tu ginecólogo el posible uso de terapia hormonal. El objetivo es que los sofocos no disminuyan tu calidad de vida.

## 10. VIVE TU SEXUALIDAD DE FORMA PLENA

Explora, descubre, disfruta. No normalices los problemas sexuales durante la menopausia. Si tienes algún síntoma, consulta para que no se convierta en un problema. El dolor durante las relaciones sexuales, la sequedad intensa, la falta de deseo... tienen solución. Siéntete cómoda y consulta con tu ginecólogo tus síntomas, dudas o preocupaciones.

## 6. MIMA TU CUERPO

Tendemos a hidratar toda la piel de nuestro cuerpo, pero la mayor parte de las ocasiones nos olvidamos de la vagina y los genitales. Con el déficit de estrógenos que se produce durante la menopausia, la piel se vuelve más fina y atrófica, y del mismo modo la vagina pierde grosor, humedad y elasticidad. El ardor, el picor, el dolor o el sangrado son síntomas de atrofia y tienen solución, por lo que si aparecen no debes normalizarlos. Puedes utilizar una hidratante vaginal de 1 a 3 días en semana, y si no es suficiente, consulta con tu ginecólogo.

## 8. PREVENIR ES SALUD

Participa en los programas de cribado poblacional contra el cáncer de cuello de útero, el cáncer de mama y el cáncer de colon; porque no olvides... un diagnóstico precoz salva vidas. Del mismo modo, controla tu tensión arterial y tus niveles de colesterol y azúcar, ya que estos favorecen la enfermedad cardiovascular, que es la principal causa de muerte en la mujer tras la menopausia, siendo esta más frecuente que el cáncer.

## 9. CUIDA TU SALUD MENTAL

Intenta controlar la ansiedad y el estrés. ¡Mantén distancia con personas tóxicas y mantente cerca de las personas vitamina!. Respetar el descanso y ejercita la mente. Intenta tener un horario de sueño regular y suficiente y evita el uso de dispositivos móviles al menos una hora antes de acostarte. Estimular a diario la memoria, la atención, la orientación y la percepción ayuda a prevenir la aparición del deterioro cognitivo y otras patologías como la demencia. En caso de presentar un estado de ánimo depresivo o ansiedad mantenida, así como cualquier otro pensamiento negativo que afecte a tu calidad de vida, debes consultar siempre con un especialista en salud mental.