

SER **MUJER** SIGNIFICA **VIVIR CADA MOMENTO CON PLENITUD** Y CONVENCIDA DE QUE TODAVÍA QUEDA MUCHO POR HACER. LA MUJER DEBE APRENDER A **ENVEJECER CON DIGNIDAD.**

Para lograr esto debe efectuar cambios en su estilo de vida. Debe adoptar hábitos saludables:



Realizar actividad física.



Alimentación saludable.



Aumentar el consumo de lácteos y el tiempo de exposición al sol.



Abandonar el consumo de tabaco y alcohol.

PUEDA ADEMÁS PARTICIPAR DE TALLERES EDUCATIVOS Y DE DESARROLLO PERSONAL, CUYA TEMÁTICA INCLUYE:

- ¿Qué está sucediendo en mi persona?
- Vencer al sedentarismo.
- Encuentro consigo misma.
- Controlando el stress.
- Comprendiendo la sexualidad.
- Ideas para vivir mejor.
- Planificar el futuro.

CLIMATERIO

Cómo prepararse para vivir una nueva etapa



www.msptucuman.gov.ar

- Ministerio de Salud Pública Tucumán
- @MSALUDTUC
- SALUDPUBLICATUCUMAN

MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA



GOBIERNO DE
TUCUMÁN

Es necesario que las mujeres sepan que existen algunos cambios biológicos reales que afectan al organismo femenino, que es necesario conocer y entender para así darle la bienvenida a una nueva etapa.

¿Qué sucede cuando te acercas a la menopausia?

Dentro del climaterio, existen tres etapas distintas:

Premenopausia: A partir de los 40 y hasta los 52 años aproximadamente, se conservan los ciclos menstruales regulares sin intervalos ni irregularidades.

Perimenopausia: Entre los 48 y los 52 años aproximadamente, se inician irregularidades del ciclo menstrual (alteraciones en la frecuencia y/o cantidad de sangrado).

Menopausia: Es la última menstruación y es un suceso natural e inevitable. Surge por la disminución del funcionamiento de los ovarios. La producción hormonal de los mismos decae, lo que ocasiona cambios en diferentes órganos.

¿Qué es lo que siente la mujer?

SOFOCOS:

- Sensación de intenso calor en cuello y cara, palpitaciones y sudoración abundante.
- Su duración no supera los 2/3 minutos.
- En general son los responsables de los cambios en el estado de ánimo.
- Ocasiona insomnio, irritabilidad, fatiga, cambios en el humor y depresión.

SEQUEDAD VAGINAL:

La vagina pierde elasticidad y lubricación por la disminución de producción de hormonas, esto suele causar incomodidad, más o menos intensa, durante las relaciones sexuales.

DOLORES ÓSEOS:

La pérdida de resistencia debido a la disminución de la densidad ósea puede producir fracturas.

INCREMENTO DE RIESGO CARDIOVASCULAR:

La mujer pierde la protección que tenía por la producción de hormonas que, al declinar en esta etapa, la lleva a padecer enfermedades cardiovasculares.

TRASTORNOS URINARIOS:

Dolor al orinar, cistitis reiteradas, incontinencia (escape de orina con los esfuerzos).

