

# Recomendaciones para minimizar los síntomas generales asociados a la menopausia

## CAPÍTULO 6



**Autora: Dra. Sonia Sanchez Mendez.**

Médico Especialista en Obstetricia y Ginecología en el Hospital Universitari General de Catalunya



## CÓMO MINIMIZAR LOS SÍNTOMAS

Afortunadamente, no todas las mujeres presentan este conjunto de síntomas y, además, muchos de ellos se pueden prevenir con la adopción de una serie de pautas y hábitos saludables. Todo ello previa visita al médico de cabecera o al ginecólogo, que serán los más cualificados a la hora de determinar tus “puntos débiles” en esta nueva etapa vital.

La **alimentación** puede ser uno de tus grandes aliados para prevenir y frenar determinados síntomas. En estos años necesitas una dieta adecuada para la menopausia: un aporte calórico menor; evitar las grasas y la sal te permitirá mantener controlados los niveles de colesterol y la tensión arterial, fundamentales a la hora de prevenir enfermedades cardiovasculares. Además, un mayor aporte de **calcio** puede hacer que la pérdida de masa ósea no sea muy severa. Para que el organismo absorba mejor el calcio también hay que incrementar la ingesta de **vitamina D**, presente en los productos lácteos y en los pescados como el salmón, las sardinas y el atún. A la hora de prevenir los sofocos a realizar cinco comidas ligeras en lugar de tres copiosas.



Estos días en casa, mantén una rutina en las comidas principales; come en **horarios regulares** y evita picar entre horas.



Intenta **planificar tus comidas de la semana**. De esta manera conseguirás una lista de la compra bien definida y no tendrás que acudir varias veces al supermercado.



Evita consumir **productos precocinados, snacks** y en la medida de lo posible, **mantén el consumo de alimentos frescos, como verduras, hortalizas y/o frutas** (5 raciones al día).



No esperes a tener sed para beber agua. **Bebe regularmente a lo largo del día** (unos 6 vasos aproximadamente).



**Asegúrate un buen aporte de calcio y vitamina D**, con lácteos u otros alimentos como las verduras de hoja verde (espinacas, acelgas) o el sésamo.



Prioriza las **proteínas de origen vegetal** o las de **pescados** y **carnes blancas** (conejo, pollo).



Consumo **grasas saludables** como el aceite de oliva virgen extra o el aguacate.



Consumo **hidratos de carbono de absorción lenta**, como los cereales integrales.



Para el control de los síntomas como **los sofocos**, lo mejor es **evitar el alcohol, las comidas picantes y la cafeína**.



Por el contrario, debes **limitar el consumo de grasas saturadas**

# Alimentación

**Mantenerse activa físicamente** también conlleva numerosos beneficios. Una buena terapia para prevenir la osteoporosis y el sobrepeso es practicar ejercicios aeróbicos de bajo impacto, natación y yoga suave. Aprovecha esta época de tu vida para **dejar atrás hábitos poco saludables** como el tabaco. Así, disminuirás el riesgo de padecer un ataque cardíaco o cáncer de pulmón.

Los cambios emocionales que tan mal lo hacen pasar también se pueden superar. El **deporte** te ayudará a liberar tensiones y comentar con tu familia y las personas más allegadas cómo te sientes hará que te entiendan mejor y te desahogues.

## Ejercicio físico



Haz ejercicios de **fortalecimiento para potenciar la musculatura**.



Realiza **ejercicios aeróbicos** suaves de forma regular.



Realiza estiramientos para **mantener la elasticidad y la flexibilidad**, evitando así el entumecimiento.



Prueba ejercicios que combinen flexibilidad, fuerza y equilibrio, como por ejemplo **el pilates**.




Para el control del stress y la ansiedad, **el yoga** es una excelente opción.



**Dormir bien es muy importante**

Intenta acostarte siempre a la misma hora, cena de manera ligera, evita la cafeína y practica ejercicios de relajación antes de ir a la cama.

**Consulta a tu médico en caso de no poder controlar los síntomas o si el impacto sobre tu calidad de vida es muy intenso.**



Todo lo que  
te interesa  
saber sobre  
la menopausia

PATROCINADO POR:

**DONNA** *plus*<sup>®</sup>