

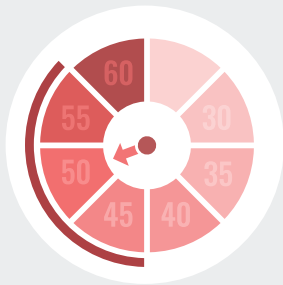
EJERCICIO Y MENOPAUSIA

EL EJERCICIO FÍSICO: UN GRAN ALIADO EN LA MENOPAUSIA

¿Qué es la menopausia?

Definición:

La menopausia marca el final de los ciclos menstruales (estar 12 meses sin la menstruación). Ocurre entre los 45 y 55 años, con una media de 51.5 años.



Clasificación:

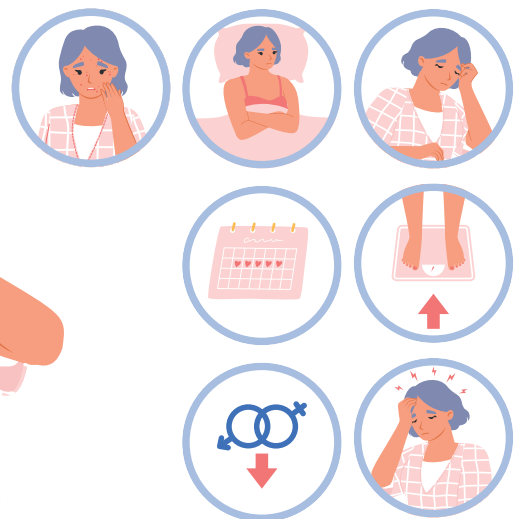
- **Premenopausia:**
 - Prematura:* Antes de los 40 años.
 - Precoz:* Antes de los 45 años.
- **Postmenopausia:** Periodo posterior.



PROCESO FISIOLÓGICO

Cese de funciones ováricas y cese de la producción de estrógenos y progestágenos.

Afecta al útero, a la piel, uñas, distribución de la grasa corporal, consistencia del sistema músculo-esquelético y a la regulación endocrina, metabólica y emocional.



POSIBLE SINTOMATOLOGÍA

La sintomatología depende de cada mujer. Hay mujeres sin síntomas y mujeres con varios o muchos síntomas.



Intensidad

Muy intensa:

6% de las mujeres

Intensa:

15%-20% de las mujeres

Leve:

65% -69% de las mujeres



Física:

Sofocos, aumento de peso, sequedad de las mucosas, cambios morfológicos, disfunciones del suelo pélvico, osteoporosis, sarcopenia, migrañas, aumento del colesterol, tensión arterial y aumento de enfermedades cardiovasculares



Psicoemocional:

Cansancio, insomnio, inestabilidad emocional, bajo estado de ánimo, disminución de la autoestima, disminución de la libido y pérdida de memoria y concentración



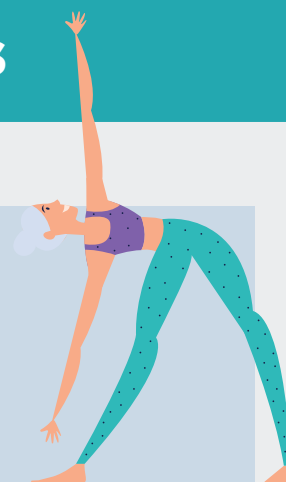
ABORDAJE DE LA SINTOMATOLOGÍA

1. RECOMENDACIONES GENERALES

Ejercicio físico

Alimentación saludable:

- Dieta mediterránea, buena hidratación.



Actividades recreativas:

- Clubes de lectura, cine, eventos deportivos...



Actividades en contacto con la naturaleza:

- Actividades al aire libre, exposición solar.



Cuidado del sueño:

- Rutinas de sueño, evitar pantallas antes de dormir...



Aumentar la vida social

2. EJERCICIO FÍSICO RECOMENDADO



CONCLUSIÓN:

La menopausia **no es una enfermedad**, es un **proceso** hacia una nueva etapa en la vida de las mujeres.

