

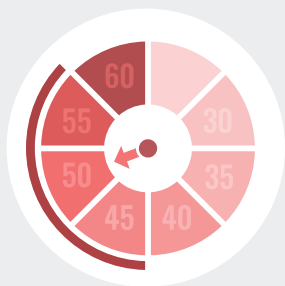
ARIKETA ETA MENOPAUSIA

ARIKETA FISIKOA: ALIATU HANDI BAT MENOPAUSIAN

Zer da menopausia?

Definizioa:

Menopausiak ziklo menstrualen amaiera markatzen du; 12 hilabetez hilekorik gabe egotea da haren seinalea. 45 eta 55 urte artean gertatzen da; batez besteko adina 51,5 da.



Sailkapena:

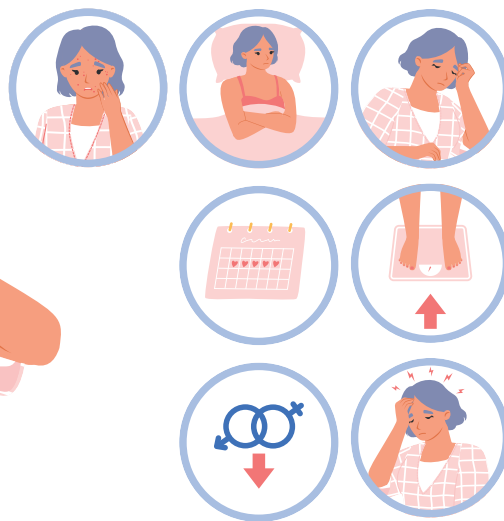
- **Menopausia-aurrea:**
Goiztiarra:
40 urte bete aurretik.
Aurreratua:
45 urte bete aurretik.
- **Menopausia-ostea:**
ondorengo aldia.



PROZESU FISIOLGIKOA

Obulutegiaren funtzioak eta estrogeno eta progesterogenoen ekoizpena eteten dira.

Ondorioak daude, halaber, ume-tokian, gorputzeko gantzaren banaketan, sistema muskuloeskeletikoaren sendotasunean eta erregulazio endokrino, metaboliko eta emozionalean.



AGER DAITEZKEEN SINTOMAK

Sintomatologia emakume bakoitzaren araberakoa da. Emakume batzuek ez dute sintomarik, eta beste batzuek, aldiz, sintoma asko edo bakar batzuk.



Intentsitatea:



Sintoma asko:

emakumeen **% 6**

Sintoma batzuk:

emakumeen
% 15 eta % 20
artean

Sintoma gutxi:

emakumeen
% 65 eta % 69
artean

Sintoma fisikoak:

Beroaldiak, pisua handitzea, mukosen lehortasuna, aldaketa morfologikoak, pelbis-zoruaren disfunczioak, osteoporosia, sarkopenia, migrainak, kolesterola handitzea, tentsio arteriala handitzea eta gaixotasun kardiobaskularrak areagotzea.



Sintoma psikoemozionalak:

Nekea, insomnia, ezegonkortasun emozionala, gogo-aldarte apala, autoestimua gutxitzea, libidoa gutxitzea eta oroimena eta kontzentrazioa galtzea.



SINTOMEI AURRE EGITEA:

1. GOMENDIO OROKORRAK

Ariketa fisikoa

Elikadura osasungarria:

- Dieta mediterranea, hidratazio ona...



Aisialdiko jarduerak:

- Irakurketa-klubak, zinema, kirol-ekitaldiak...



Naturguneetako jarduerak:

- Aire zabaleko jarduerak, eguzkitan egotea.



Loa zaintzea:

- Lo egiteko errutinak, pantailak saihestea lo egin aurreko orduetan...



Bizitza soziala areagotu

2. GOMENDATUTAKO ARIKETA FISIKOA



ONDORIOAK

Menopausia **ez da gaixotasun** bat, **bizitzako etapa** berri baterako **prozesu** bat baizik.

