

# Menopausia

puede ser la mejor etapa  
de la vida de toda mujer



**La menopausia** es una etapa inevitable en la vida de cualquier mujer, bien sea porque la vive de manera prematura, a causa de una histerectomía total (extracción de matriz, trompas y ovarios) o bien a causa del agotamiento de la producción de óvulos, lo que genera el cese del período menstrual y el inicio de la menopausia. Independientemente de la causa, cuando llega la menopausia, todo el organismo femenino cambia, y comienza a migrar hacia una nueva etapa de vida, y está en cada mujer experimentarla de la mejor manera posible.



# ¿Cuáles son los síntomas de la Menopausia?

Los síntomas son diferentes para cada mujer, al igual que la duración y severidad por lo que, algunas mujeres experimentan síntomas que otras jamás vivirán.

## ¿Cuáles son los síntomas más frecuentes?

- Cambios en el estado de ánimo.
- Cambios en el deseo sexual.
- Dificultad para concentrarse.
- Dolores de cabeza.
- Sudoración nocturna o sudoración extrema en el día.
- Calores repentinos (bochornos).
- Resequedad vaginal.
- Insomnio.
- Dolor constante en las articulaciones y músculos.
- Necesidad de orinar con mayor frecuencia.
- Síntomas similares al síndrome premenstrual.



# Estamos contigo

## y por eso pensamos en ti

La menopausia es una etapa normal, que se debe vivir de la mejor manera, con una mente positiva y haciendo pequeñas modificaciones que traerán grandes beneficios en este ciclo de vida. Algunos cambios que puede llevar a cabo son:

- **Hacer ejercicio:** por ejemplo caminar unos kilómetros por día, ayudará a mantener la masa ósea y a prevenir riesgos cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares, al igual que una dieta balanceada con más frutas y verduras, menos azúcares y harinas, le harán sentirse mejor.





- **Es tiempo de dejar de fumar**, ya que el consumo de cigarrillo aumenta el riesgo de la osteoporosis y las fracturas de la cadera, al igual que el riesgo de ataques cardíacos y accidentes cerebrales (derrame cerebral).



- **Menos café** es igual a menos calores, el consumir más de tres tazas por día, puede empeorar los calores y también contribuir a la osteoporosis.

- **Es recomendable** vestirse con varias capas de ropa, para que en el momento de la oleada de calor o el bochorno, pueda aliviar el síntoma al eliminar una prenda.
- **Tomar el sol**, con un suplemento de calcio y vitamina D contribuyen a que el cuerpo absorba el calcio necesario de la comida, y se prevenga la temida osteoporosis.



# Vida sexual y menopausia

Al presentarse los cambios hormonales, los niveles de estrógenos bajan y todas las mucosas en la mujer se resecan, es decir que aparece la sequedad en la piel, los ojos y aparece la resequedad vaginal, que quizá es uno de los síntomas más molestos, pues afecta la relación de pareja, ya que estos cambios pueden hacer que las relaciones sexuales sean incómodas o dolorosas. De igual manera, se presenta la vaginitis atrófica, que no es otra cosa, que inflamación en la vagina. Estos cambios pueden hacer que la mujer sea más propensa a desarrollar infecciones vaginales por hongos, o que presente un sobre crecimiento bacteriano, o que se incrementen las infecciones en las vías urinarias (la orina).



# Cuide su vida sexual

Tratar la resequeadad vaginal, con lubricantes disponibles en el mercado, mejorará la condición durante las relaciones sexuales. En el mercado colombiano existe un lubricante a base agua llamado KY® que le ayudará a tener el mejor tiempo íntimo con su pareja, debido a que ya no hay que preocuparse por los métodos anticonceptivos, los cuales no son necesarios de usar en la menopausia.

## Prevenir, para disfrutar

Siempre tenga en cuenta que lo más importante es el control médico y realizarse los exámenes que estén orientados a prevenir factores de riesgo, para realizar a tiempo los tratamientos correspondientes, y así, tener una vida sana, evitando comer en exceso, no fumar, realizar ejercicios moderados, y mantener una buena relación de pareja.

### Referencias:

1. Climaterio y menopausia. Síntomas y riesgos. Dr. Edgardo Quiroz Neira. Ginecólogo-Sexólogo. Encargado Programa Climaterio y Menopausia Clínica Universitaria de Concepción. Modificado por última vez, el 30 de abril de 2012. Consultado en línea el 21 de agosto de 2015 <http://www.cuconcepcion.cl/2012/04/climaterio-y-menopausia-sintomas-y-riesgos/>
2. ¿Qué es la perimenopausia?. NewYork-Presbyterian Hospital. Columbia University College of Physicians & Surgeons. Weill Medical College of Cornell University. Modificado por última vez en 06/28/2009. Consultado en línea el 21 de agosto de 2015 <http://nyp.org/espanol/library/women/peri.html>
3. Menopausia y Perimenopausia- Harvard Health Publications/Harvard Medical School. Modificado por última vez el 20-08-2008. Consultado en línea el 19 de abril de 2015. <http://www.vidayasalud.com/salud-de-a-a-z/enfermedades-y-condiciones/menopausia-y-perimenopausia/>



Tu vida sexual  
no es para vivirla a secas,  
**mejor usa KY®**



**K-Y es el lubricante íntimo que brinda humectación y lubricación natural a la vagina\*\*.**

- Base acuosa semejante a la lubricación natural.
- No contiene fragancia.
- No es grasoso ni mancha.
- No afecta el látex de los preservativos.

\*Líder en ventas según IMS al cierre de 2014. \*\*No posee carga hormonal. NSC2006CO19674.

**PLA**  
Pública Limitada

Este material tiene derechos reservados © 2015 por P.L.A. Export Editores S.A. Queda prohibida su reproducción parcial o total, en español o en inglés, sin la autorización expresa de P.L.A. Export Editores S.A.

KY-008-0915