

La Menopausia

¿Qué es la menopausia?

La menopausia se refiere a una época en la vida de la mujer en que deja de tener su período. Algunos le llaman a la menopausia “el cambio de vida”. La menopausia es una parte natural de envejecer.

La menopausia empieza tres a cinco años antes de la última menstruación de una mujer. Una mujer termina con la menopausia después de que no ha tenido su período por un año completo.

La menopausia puede suceder entre los 35 y 55 años de edad. La edad media es 51 años.

Derechos Reservados © 2004
Migrant Health Promotion

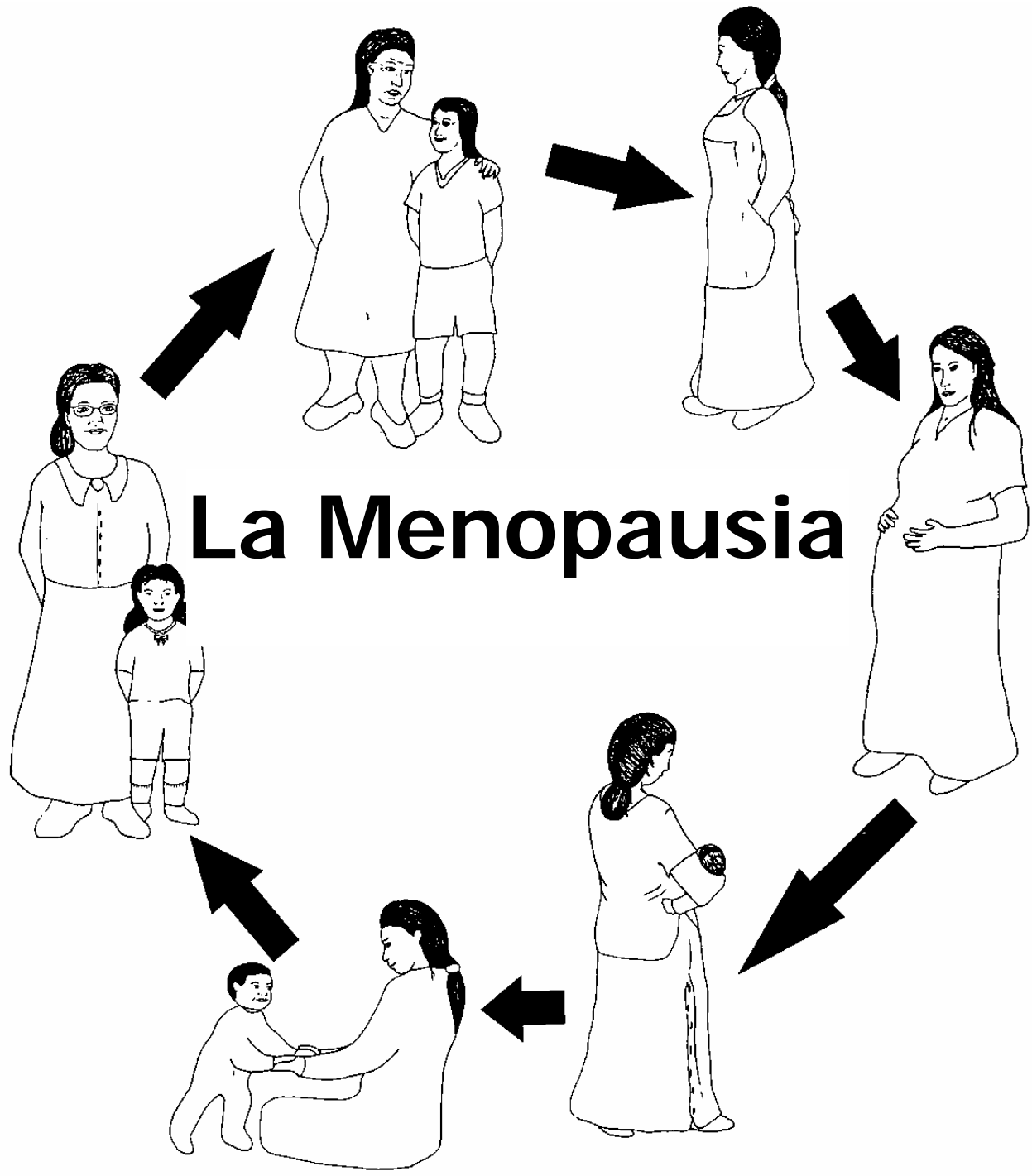
Este rotafolio está protegido por el Acta de Derechos Reservados de 1976 de los Estados Unidos.

La copia y el uso de este rotafolio, en su totalidad o en parte, está permitido para uso propio o para el beneficio de la salud de los trabajadores migrantes y/o de las comunidades en que residen los mismos.

- Deberá darse crédito a Migrant Health Promotion en cualquier uso de este rotafolio, o partes de este rotafolio.
- No se permite copiar este rotafolio para venderlo.
- Si tiene alguna pregunta acerca del rotafolio o si desea recibir futuras revisiones o alteraciones del rotafolio favor de contactar a Migrant Health Promotion.

(734) 944-0244 info@migranthealth.org Web site: migranthealth.org

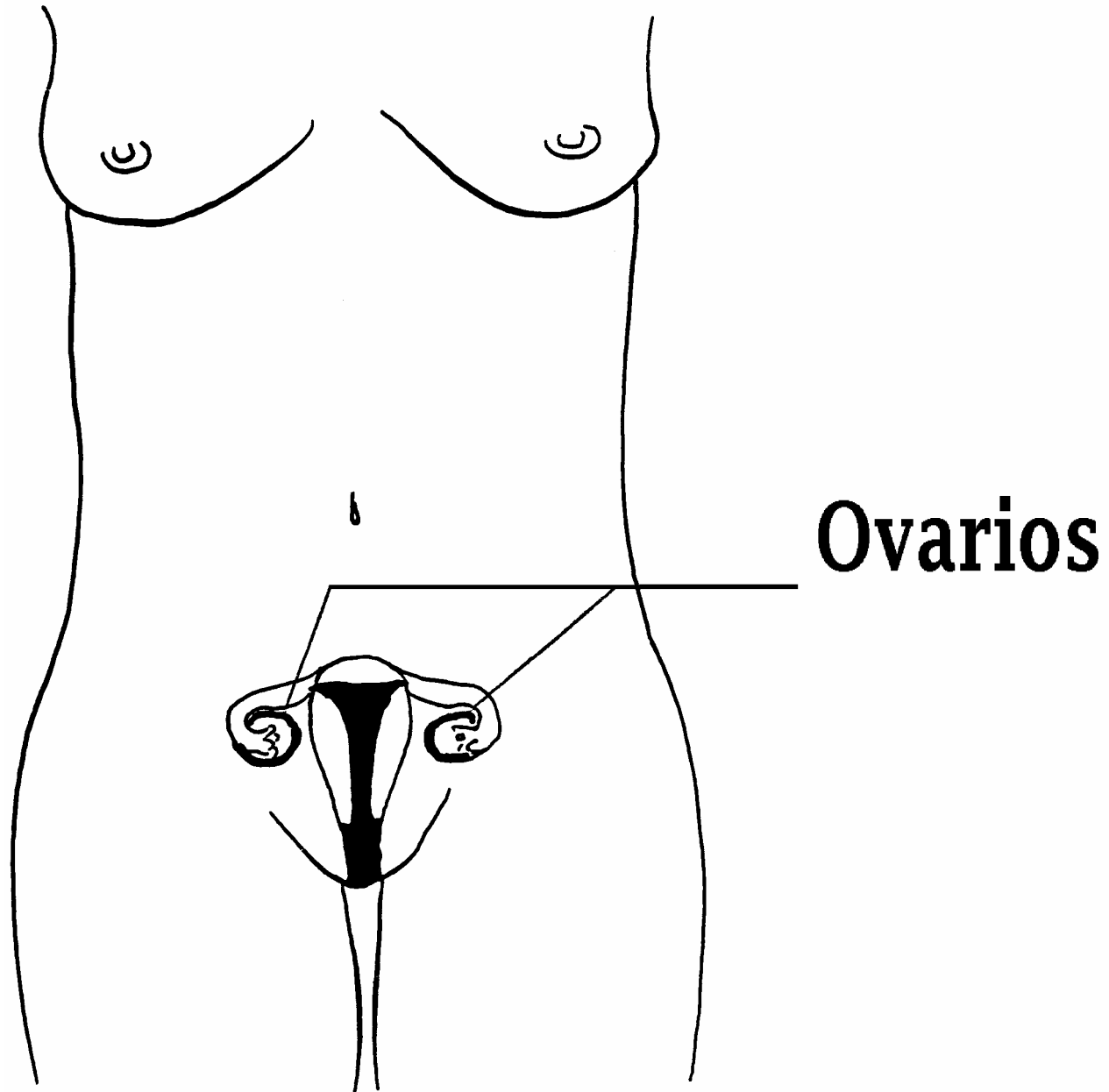
****This flipchart is also available in English. ****



¿Qué pasa durante la menopausia?

Cuando una mujer envejece, sus ovarios producen menos estrógenos y progesteronas. Estas son hormonas que afectan la sexualidad y reproducción. Estas hormonas también afectan otras partes del cuerpo. Es por eso que la menopausia puede causar cambios en más que sólo el ciclo menstrual.

¿Qué pasa durante la menopausia?



Signos de la menopausia

La menopausia es diferente para cada mujer. Algunas mujeres casi no la notan, mientras otras sienten grandes cambios en sus cuerpos y humores.

Cambios en el ciclo menstrual, calores o bochornos, y cambios vaginales son los signos más comunes de la menopausia.

Signos de la menopausia



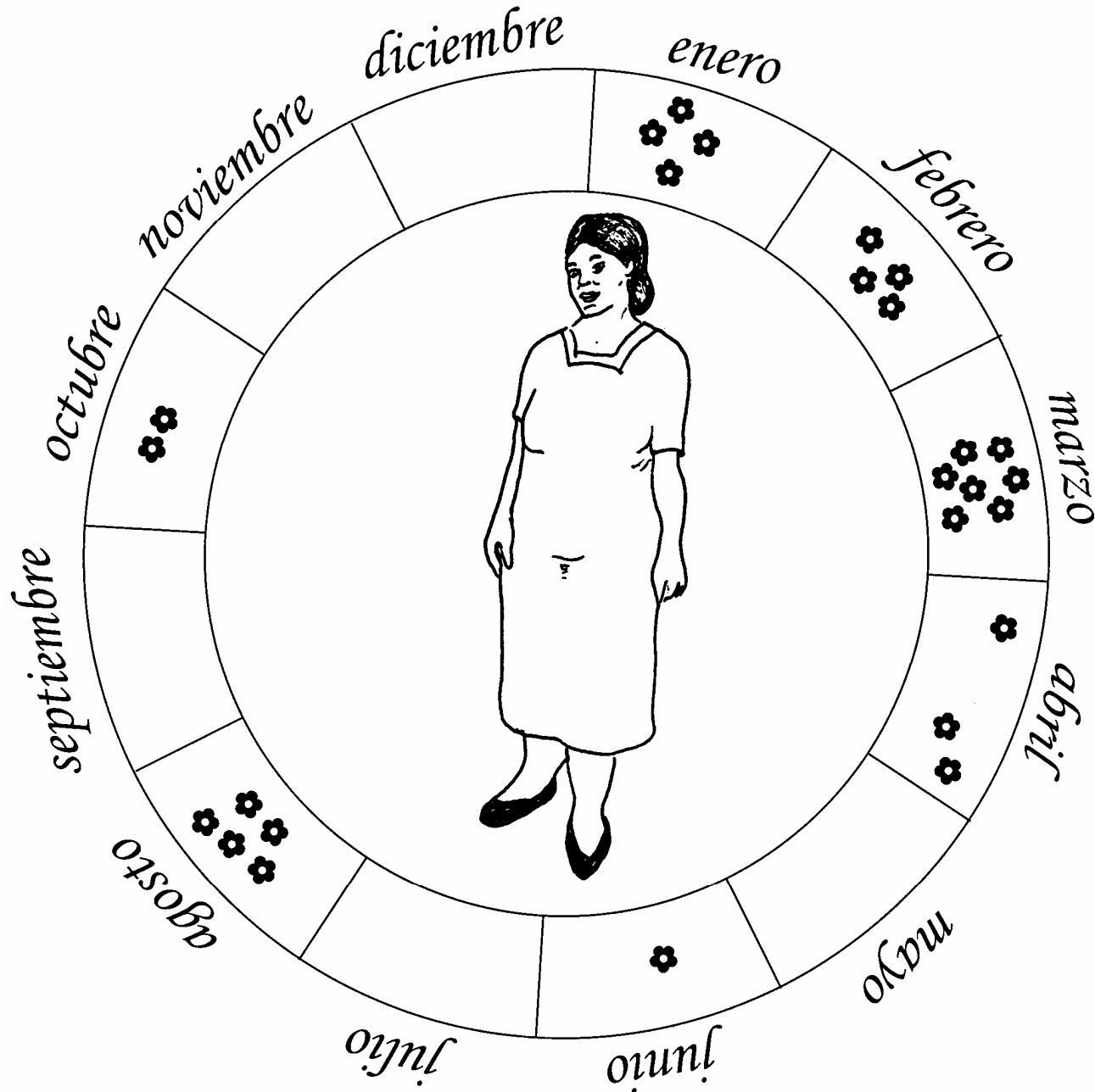
Cambios en el ciclo menstrual

Durante la menopausia, el período se hace irregular. Esto significa que puede venir más o menos seguido y que baja más sangre o menos. Con tiempo, la mujer deja de tener su período por completo. Después de esto, ella no puede embarazarse.

Pero hasta que haya pasado un año entero desde su último período, las mujeres que no quieren tener hijos deben usar anticonceptivos. Una mujer puede embarazarse aunque sus periodos son irregulares.

Este dibujo demuestra como el período de una mujer puede cambiar cuando ella está pasando por la menopausia. Las flores representan días en que baja sangre. En un mes puede bajarle a la mujer más sangre y el mes siguiente mucho menos. Puede que no tenga su período por varios meses seguidos. Estos meses son los que no tienen flores.

Cambios en el ciclo menstrual



Calores o Bochornos

Muchas mujeres sienten calores o bochornos durante la menopausia. Calores o bochornos son sensaciones repentinas de calor en el cuerpo. La cara y el cuello pueden enrojecerse y manchas rojas pueden aparecer en el pecho, espalda, y brazos. Después puede sentir mucho sudor y escalofríos. El corazón de la mujer puede palpar más rápido. Calores o bochornos pueden durar unos pocos segundos, treinta minutos, o más.

Calores o bochornos pueden suceder en la noche también. La mujer puede sudar tanto que se despierta y sus sábanas están mojadas.

Recomendaciones para bochornos:

- Vestirse en capas para que pueda quitarse la ropa conforme que va sintiendo calor.
- Tomar mucha agua. Esto ayuda a controlar la temperatura del cuerpo.
- Tratar de mantenerse fuera del calor lo más posible.
- Aprender qué produce sus bochornos y evítelo. El estrés y alimentos como comidas picantes, alcohol, y bebidas calientes pueden producir calores o bochornos.

Calores o Bochornos



Cambios en la vagina

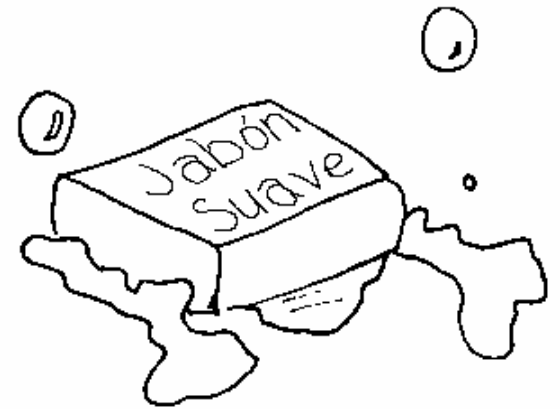
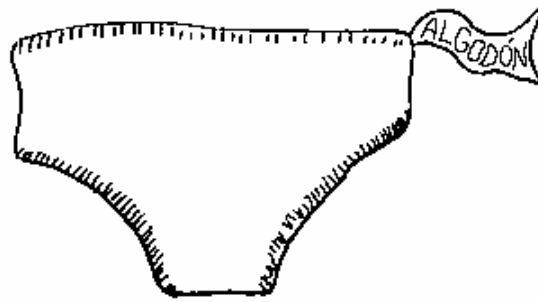
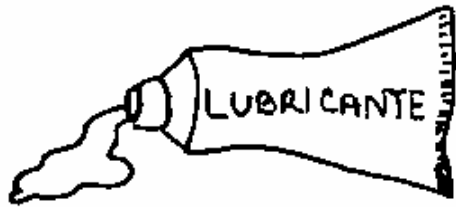
Algunas mujeres sienten cambios en su vagina durante la menopausia. La vagina puede estar más reseca haciendo que el sexo sea incómodo o doloroso. Normalmente, cuando una mujer se emociona sexualmente o se excita, sus hormonas causan que su vagina se humedezca. Debido a que los ovarios están produciendo menos hormonas, la humedad natural de la mujer puede ser menos. La vagina puede hacerse más delgada y con menos elasticidad.

Recomendaciones para cambios vaginales:

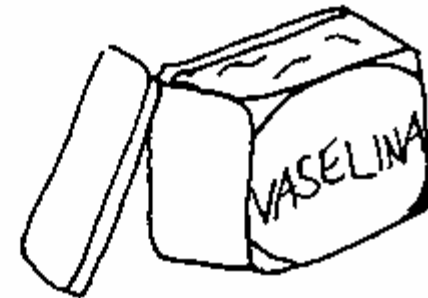
- Usar un lubricante durante el sexo. Los lubricantes se venden en farmacias y supermercados. Usando un lubricante antes y durante el sexo puede ayudar si hay sequedad en la vagina porque un lubricante humedece la vagina. Use un lubricante basado en agua como la gelatina KY. NO USE vaselina o aceite para niño. Son lubricantes basados en aceite y pueden causar más irritación y dañar condones.
- Usar ropa interior de algodón y no usar pantalones apretados.
- Lavar diariamente la área de la vagina con un jabón suave y secar con palmaditas ligeras.
- No utilizar la ducha. La ducha elimina la humedad y bacteria natural en la vagina.

Cambios vaginales

Si hacer



No hacer



Otros Cambios

Durante la menopausia la mujer también puede notar:

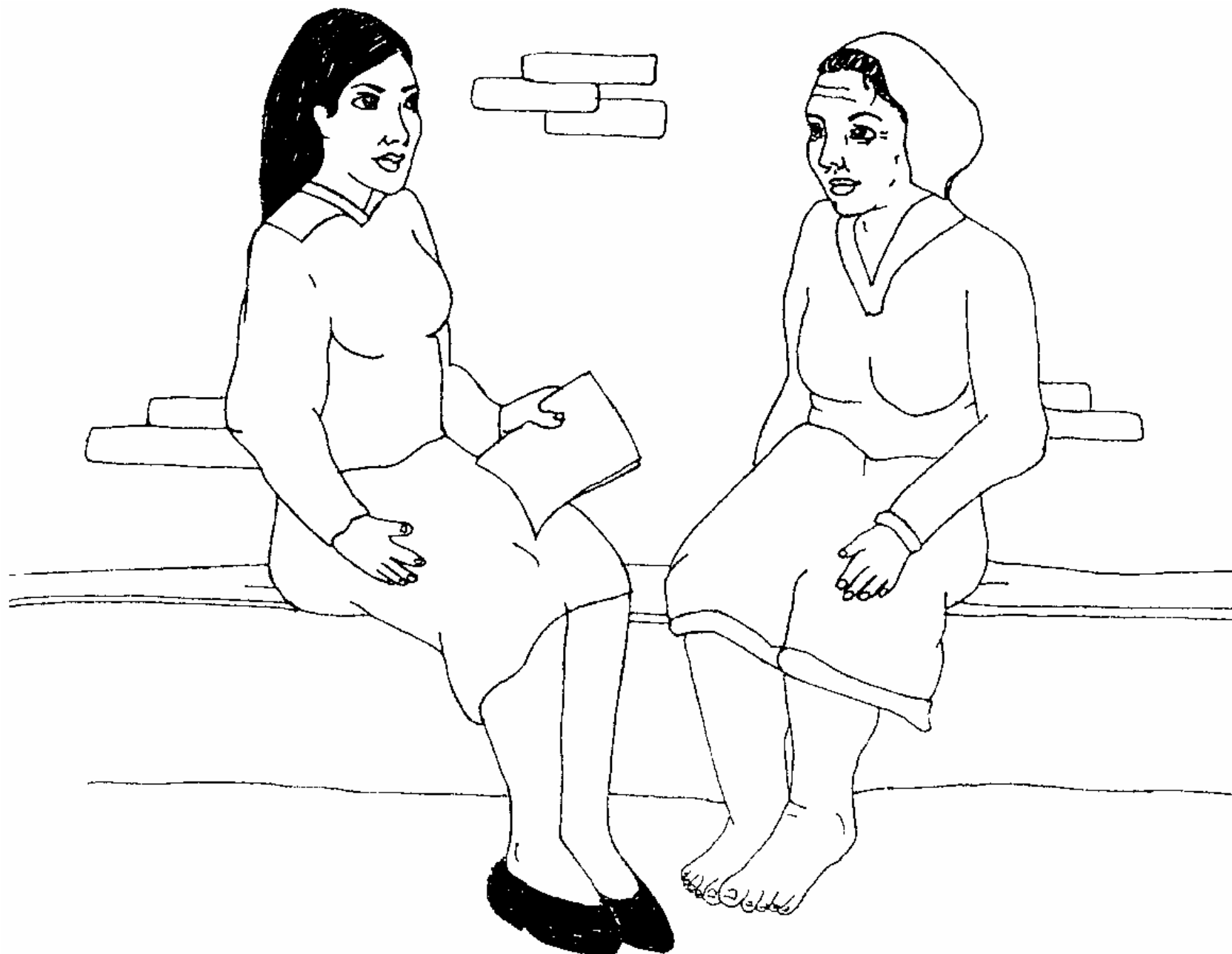
- el cabello más fino
- el cabello más canoso
- cambios en su vista
- aumento de peso
- irritabilidad
- cambios rápidos en humor
- que llora de repente
- enojo o furia repentina
- ansiedad
- dificultad en concentrarse
- senos sensibles
- depresión

No todos los cambios que las mujeres de media edad experimentan son causados por la menopausia. Algunos pueden ser por causa de la vejez u otros cambios en su vida como el cuidar a padres y madres, cuando los hijos se van de casa, o cambios de trabajo.

Lo que otra gente siente sobre el envejecimiento de mujeres puede afectar cómo se siente una mujer. A veces la sociedad le dice a las mujeres que cuando ellas envejezen, son menos atractivas, menos deseables sexualmente, y menos importante. Estos mensajes pueden hacer la menopausia y el envejecer más difíciles para las mujeres.

Como una mujer se siente de la menopausia también puede ser afectada por lo que ella se siente de ya no poder embarazarse.

Otros Cambios



Sexo y la menopausia

El deseo sexual de la mujer puede cambiar durante y después de la menopausia. Algunas mujeres reportan un aumento en su deseo sexual y dicen que disfrutan no preocuparse de quedar embarazadas.

Otras mujeres tienen menos deseo para el sexo después de la menopausia. Cambios vaginales pueden hacer el acto sexual incómodo. Lubricantes y cremas vaginales que se consiguen en farmacias y supermercados pueden ayudar con esto.

El sexo y la menopausia



El embarazo y la menopausia

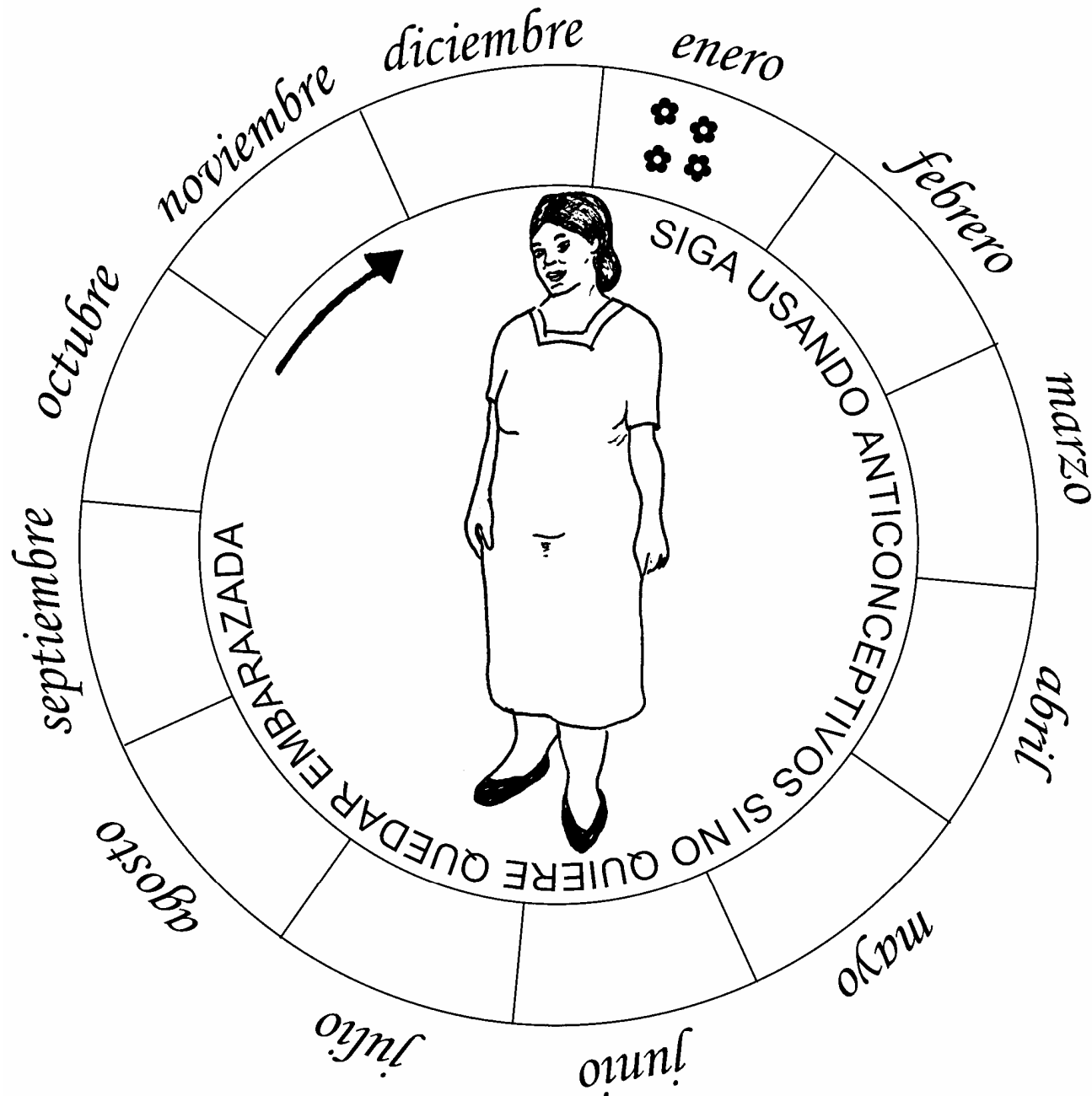
Cuando comienza la menopausia, el período puede ser irregular. Sin embargo, ella todavía puede quedar embarazada. Antes de dejar de usar anticonceptivos una mujer debe estar segura de que no le haya bajado nada de sangre durante un año entero.

Usando pastillas anticonceptivas (La Pastilla) puede hacer difícil saber cuando una mujer está pasando por la menopausia porque ella puede continuar teniendo su período. Ella puede tener sus niveles hormonales examinados por un doctor para ver si ha llegado a la menopausia.

La menopausia no protege a una mujer de enfermedades transmitidas sexualmente. Ella todavía debe de usar condones para prevenir contraer una enfermedad transmitida sexualmente.

Este dibujo demuestra que tanto una mujer debe de esperar antes de dejar de usar anticonceptivos. Si una mujer tiene un período en enero pero después no tiene uno por un año entero, ella ya no puede quedar embarazada. Si ella tiene siquiera un día en que le baja sangre, ella tiene que esperar un año más antes de estar segura de que ella no puede quedar embarazada.

¿Todavía puedo quedar embarazada?

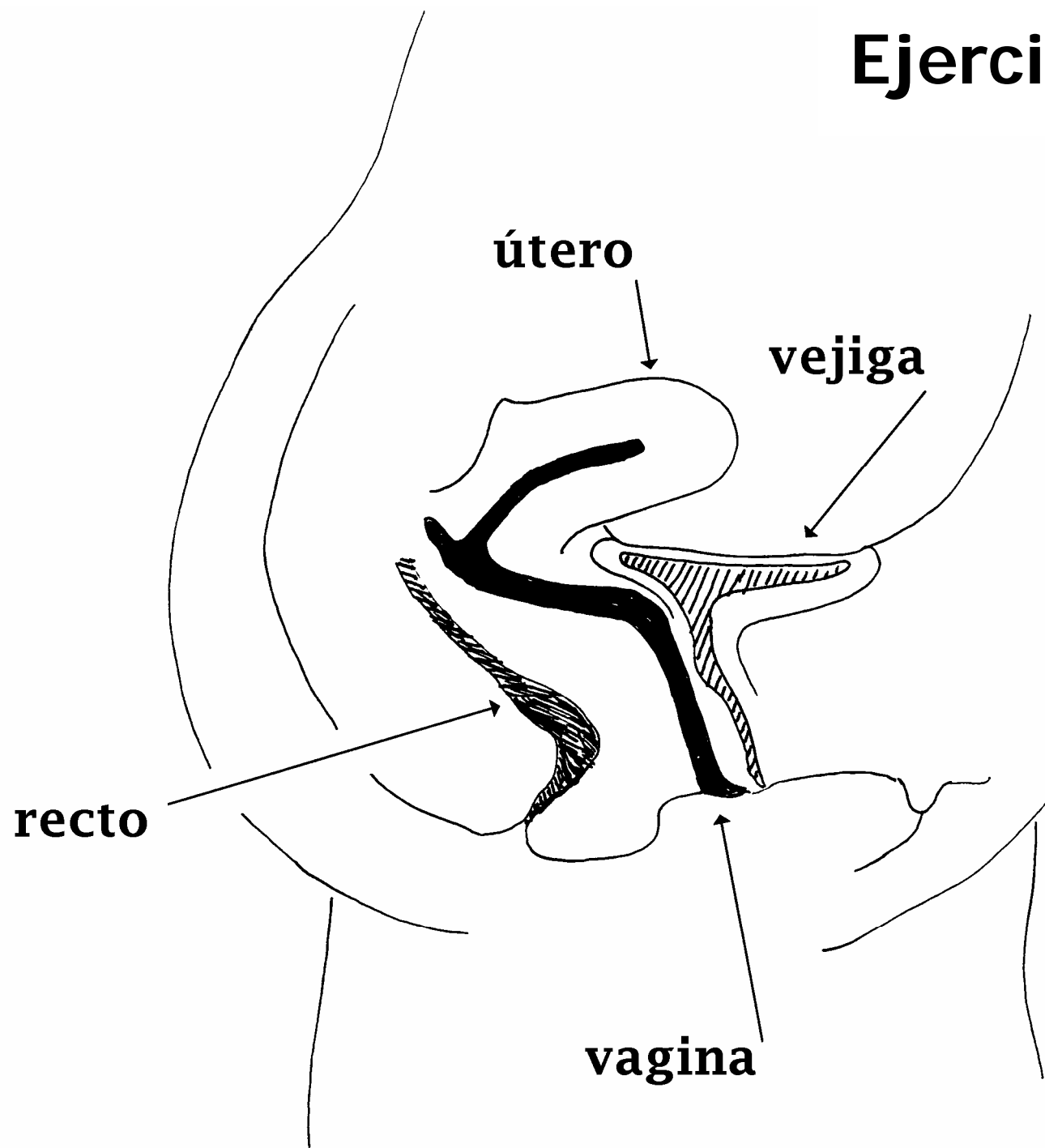


Ejercicios “Kegel”

Los ejercicios “Kegel” hacen más fuerte la vagina y los músculos de la vía urinaria. Esto puede hacer el sexo más agradable y ayudar a prevenir que la mujer tenga problemas con control de la vejiga en el futuro. Estos ejercicios también pueden ayudar a mujeres embarazadas empujar al bebé por su vagina cuando va a dar a luz.

Los ejercicios “Kegel” son muy fáciles de hacer y puedan hacerse en cualquier lugar. Contracte los músculos que usa para comenzar y parar de orinar. Primero, mantenga tensa el músculo por un segundo y luego suéltelo. Repita esto diez veces. Haga esto varias veces cada día. Debe de notar que el músculo se hace más fuerte después de unas cuantas semanas.

Ejercicios "Kegel"



Terapia de Sustitución Hormonal

La mayoría de las mujeres no necesitan tratamiento médico para la menopausia. Sin embargo, para algunas mujeres, la menopausia puede causar problemas en su vida diaria. Algunas mujeres tratan la Terapia de Sustitución Hormonal – una combinación de hormonas que reemplazan las hormonas que el cuerpo deja de producir durante la menopausia.

Para comenzar la Terapia de Sustitución Hormonal, una mujer necesita ver a un doctor/a o enfermera. Ella debe de pensarlo cuidadosamente porque hay beneficios y riesgos.

Terapia de Sustitución Hormonal



Beneficios y Riesgos de Terapia de Sustitución Hormonal

Beneficios:

- Alivia los bochornos
- Ayuda en la sequedad de la vagina
- Puede prevenir la debilidad de los huesos
- Mejora la energía y el humor

Riesgos:

- Cáncer en los senos
- Cáncer del útero
- Enfermedades de la vesícula
- Coágulos de sangre y derrames cerebrales
- Depresión
- Intensos dolores de cabeza
- Aumento de peso o retención de agua

Beneficios y Riesgos de Terapia de Sustitución Hormonal



Si decide tratar la Terapia de Sustitución Hormonal

- Tenga un examen físico completo, incluyendo un examen pélvico, Papanicolau y un mamograma.
- Platique con su doctor/a o enfermera sobre cualquier condición de salud que tenga.
- Reporte a su doctor/a o enfermera cualquier problema que surgiera al tomar la hormona, principalmente, problemas del pecho, estómago, o dolores en las piernas, bolas en los senos, sangrado de la vagina, dolores de cabeza o mal humor.
- Haga un auto examen de los senos cada mes.
- Solo tome esta terapia por un tiempo limitado. Vaya a su doctor/a o enfermera cada seis meses para evaluar su terapia.

Terapia de Sustitución Hormonal no es para todas. Hable con su doctor/a o enfermera sobre los beneficios y riesgos.

Si decide tratar la Terapia de Sustitución Hormonal



Osteoporosis

Osteoporosis es la debilidad del hueso. La menopausia puede aumentar el riesgo de una mujer para desarrollar el osteoporosis. Esto significa que los huesos se vuelven más frágiles y se pueden quebrar facilmente.

Terapia de Sustitución Hormonal puede prevenir la descalcificación de huesos, pero una mujer debe de pensar en los beneficios y riesgos:

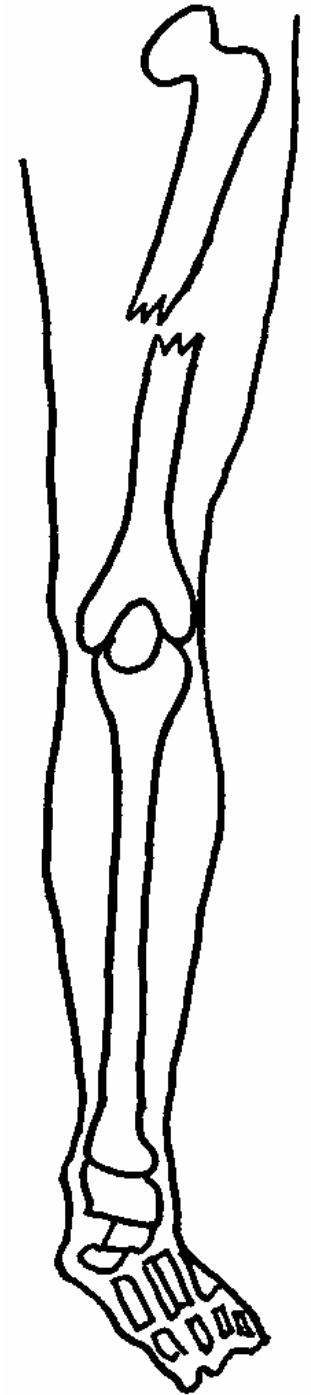
Una mujer tiene más riesgo de desarrollar el osteoporosis si ella:

- Pasa por la menopausia antes de los 45 años de edad
- Tiene historia de osteoporosis en la familia
- Tiene una dieta baja en calcio y vitamina D
- Toma o come mucho alcohol, cafeína, o proteína
- Fuma
- No hace mucho ejercicio

Osteoporosis

Una mujer tiene más riesgo de desarrollar el osteoporosis si ella:

- **Pasa por la menopausia antes de los 45 años de edad**
- **Alguien en su familia tuvo osteoporosis**
- **Tiene una dieta baja en calcio y vitamina D**
- **Toma o come mucho alcohol, cafeína, o proteína**
- **Fuma**
- **No hace mucho ejercicio**



Enfermedades del corazón

Enfermedades del corazón son la causa número uno de muerte entre las mujeres de los Estados Unidos. La hormona, estrógeno, ayuda a proteger mujeres de enfermedades del corazón. Después de la menopausia cuando el cuerpo tiene menos estrógeno, las mujeres están a más riesgo de desarrollar la enfermedad del corazón. Comiendo una dieta baja en grasa y hacer ejercicio regularmente ayuda a prevenir enfermedad del corazón. Hable con su doctor/a o enfermera sobre su riesgo de enfermedad del corazón.

Enfermedades del corazón



Mitos sobre la menopausia

Mito: Todas las mujeres quienes han pasado por la menopausia no quieren sexo.

Realidad: Las mujeres pueden disfrutar del sexo antes, durante, y después de la menopausia. Algunas mujeres disfrutan el sexo MAS después de la menopausia porque no se tienen que preocupar de quedar embarazadas. Usando un lubricante antes y durante el sexo y haciendo los ejercicios "Kegel" pueden ayudar a hacer el sexo más agradable para una mujer que está pasando por la menopausia.

Mito: Mujeres que han pasado por la menopausia no necesitan tener exámenes pélvicos anuales o el Papanicolau.

Realidad: Mujeres deben de continuar a tener exámenes pélvicos y el Papanicolau una vez por año durante y después de la menopasia. El Papanicolau, el examen de cancer cervical, es especialmente importante cuando una mujer va envejeciendo. Aunque una mujer ya no tiene su período y ya no puede quedar embarazada, ella todavía debe cuidar la salud de sus organos reproductivos.

Mito: Una vez que la mujer comienza a pasar por la menopausia, ella no puede quedar embarazada.

Realidad: Durante el tiempo cuando una mujer está pasando por los cambios de la menopausia (cambios en su período, cambios en su vagina, bochornos, etc.) ella todavía puede quedar embarazada. La mujer debe esperar hasta que ella no ha tenido un período por un año antes de parar de usar anticonceptivos.

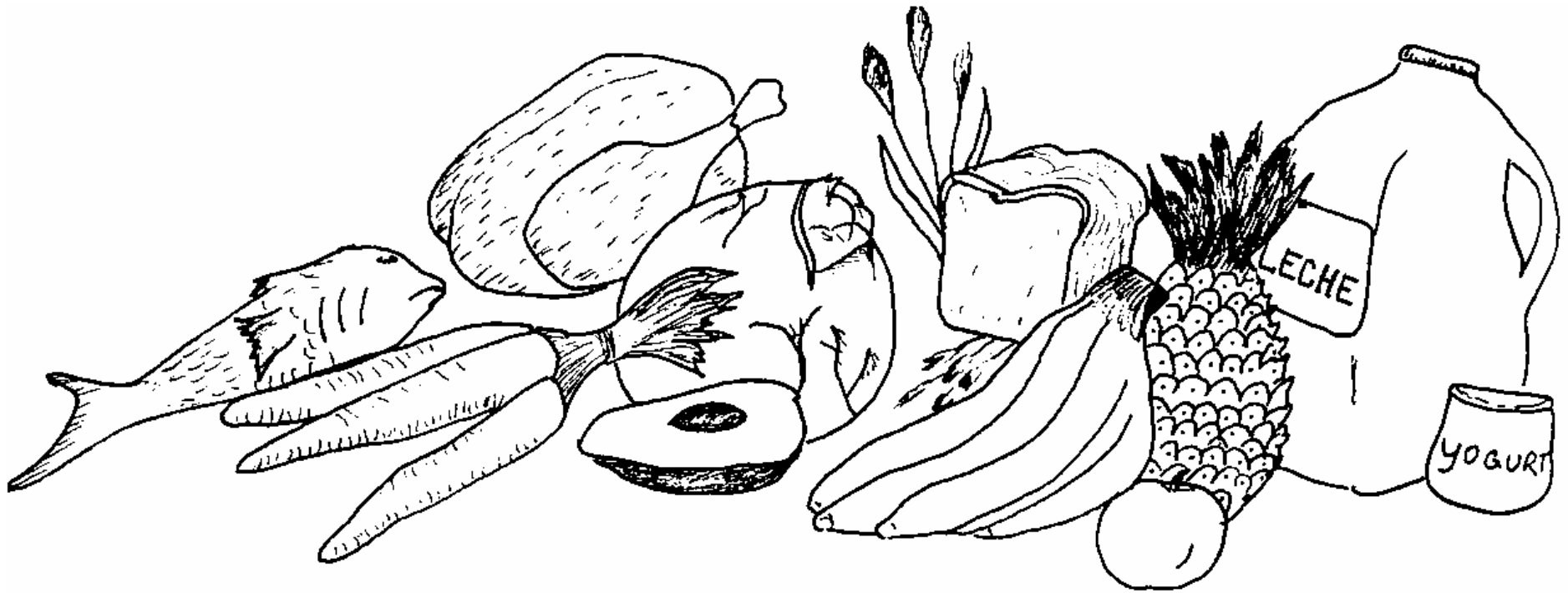
Mitos sobre la menopausia



Consejos generales para la menopausia

- Comer comida saludable.
- Tomar suficiente calcio. Leche, legumbres verdes, jugo de naranja reforzado con calcio, y pescado enlatado tienen bastante calcio.
- Limitar el consumo de sal, cafeína, azúcar, y alcohol.
- Hacer ejercicio regularmente para mantener los huesos y corazón saludables.
- No fumar.

Consejos para la menopausia



Conclusión

La menopausia es una parte natural de envejecer. Platique con amigos, su familia, las promotoras y los promotores de salud o su doctor/a o enfermera sobre preocupaciones o sentimientos de la menopausia.

La menopausia es una parte natural de envejecer.

