

“MENOPAUSIA”

CAJA DE HERRAMIENTAS PARA EL BIENESTAR



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



Instituto Politécnico Nacional
“La Técnica al Servicio de la Patria”



Presentación



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



Instituto Politécnico Nacional
"La Técnica al Servicio de la Patria"

Caja de herramientas para el bienestar es un conjunto de actividades, grabaciones, materiales y recursos de distinto tipo pensadas en tu bienestar.

En esta ocasión presentamos la actividad **"Menopausia"**. Su objetivo es ofrecerte información práctica que te permitirá **aminorar los síntomas desagradables típicos de la etapa**. De esta manera tendrás más elementos para mejorar tu bienestar y calidad de vida.

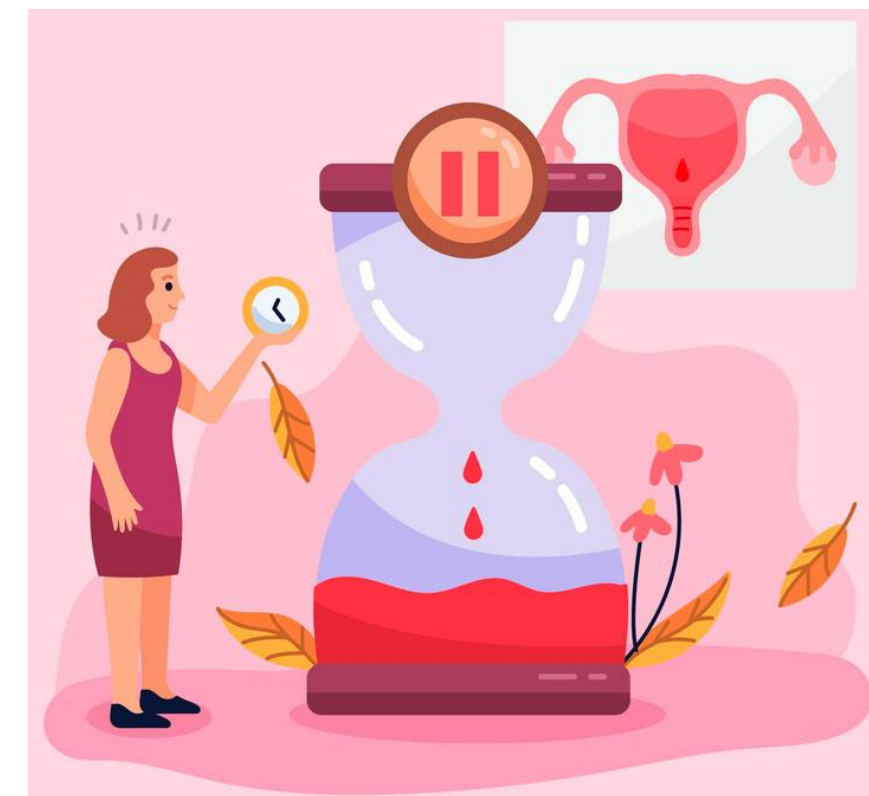




¿Qué es la Menopausia?

La menopausia es un proceso natural que pasan las mujeres entre los 45 a 55 años, en el cual se culminan los ciclos menstruales y disminuye la fertilidad.

Durante esta etapa se producen algunos síntomas debido al cese de la producción de dos hormonas, estrógeno y progesterona.



¿Cuáles son los síntomas de la Menopausia?

Algunos de los síntomas generales son:

- El sofocamiento (sensación de calor intenso)
- Sudores nocturnos
- Cambios de humor
- Sequedad Vaginal
- Transtornos del sueño
- Ansiedad
- Cambios en la piel
- Dolores articulares, musculares o de cabeza





También debemos recordar que cada persona pasa por los síntomas de diferente forma e intensidad, la experiencia siempre será diferente.

Además, no hay una edad exacta en la que comience, puede presentarse antes o después del rango estimado y puede deberse a factores de salud física o del estilo de vida de la persona.



¿Cómo se pueden disminuir los síntomas?

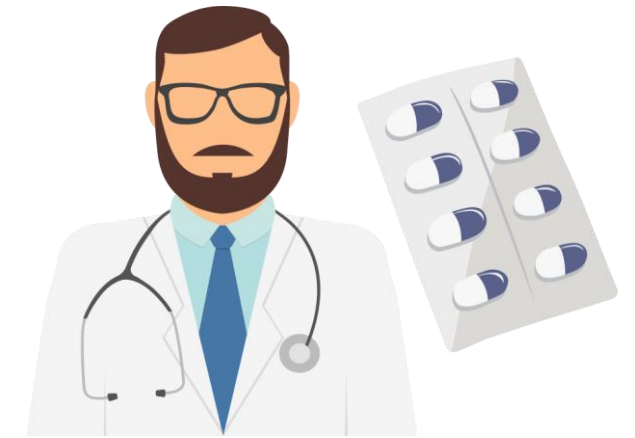
Las siguientes sugerencias son recomendables para disminuir los síntomas de la menopausia:

- Evite fumar, consumir cafeína, comidas picantes y alcohol.
- Mantenga un peso saludable.
- Realice ejercicio físico mínimo 3 veces por semana.
- Lleve una dieta balanceada.
- Realice varias respiraciones lentas y profundas cuando sienta alguna sensación de sofocamiento.



¿Cómo se pueden disminuir los síntomas?

- Consulte a su médico acerca de los tratamientos que pueden ayudar a aminorar los síntomas.
- Puede acudir al psicólogo para hablar sobre los cambios emocionales que surgen en este periodo y poder trabajar en ello.
- Use un ventilador o abanico para aminorar los sofocamientos repentinos.
- Vista en capas y con ropa ligera.
- Beba agua fría.





¿Por qué es importante entender qué pasa en la menopausia?

Es una etapa totalmente natural pero que puede ser dura y complicada, llena de cambios tanto físicos como psicológicos, donde se ve vulnerada la salud y el bienestar de la mujer.

Informarse es el primer paso, ya que al comprender el impacto de los cambios hormonales en la persona que pasa por esta etapa, tanto ella como las personas del entorno, podrán gestionar de mejor forma los cambios o los síntomas que se produzcan y buscar así herramientas que lleven al bienestar de la persona.





¿Qué sucede con la menopausia en los lugares de trabajo?

Lamentablemente la menopausia en algunos lugares de trabajo se sigue percibiendo como algo que no debe mencionarse, algo que esconder, sin embargo no hay nada de que avergonzarse, es una etapa natural, por ello invitamos a reflexionar sobre el tema, a seguir informandose, pero sobre todo a practicar la empatía, empezando con las personas más cercanas que pueden estar pasando por esta etapa.

