

¿Cuáles son las señales y síntomas de la menopausia?

Publicado el: 24-11-2017

Las mujeres pueden tener diferentes señales o síntomas en la menopausia. Eso se debe a que el estrógeno es utilizado por muchas partes del cuerpo.

A medida que una mujer va teniendo menos estrógeno, podría tener varios síntomas. Muchas mujeres sienten síntomas muy leves que son fácilmente tratados con cambios en el estilo de vida, como evitar la cafeína o llevar consigo un ventilador portátil para usar cuando empieza uno de los calores súbitos, también conocidos como sofocos. Algunas mujeres del todo no requieren tratamiento. Otros síntomas pueden ser más problemáticos.

En estos casos lo mejor es buscar ayuda de un especialista y decidir con él un tratamiento adecuado. Pero también es importante ser consciente de lo que ocurre y tratar de paliar estos síntomas por sí misma para mejorar tu calidad de vida, haciendo ejercicio físico para mejorar cuerpo y mente, rodeándose de personas positivas y experimentando situaciones agradables, y dedicando tiempo a ocupaciones que resulten interesantes y enriquecedoras.

Aquí presentamos los cambios más comunes que puede notar en la mediana edad. Algunos pueden ser parte del envejecimiento en lugar de estar directamente relacionados con la menopausia.

Cambios en su periodo.

Esto podría ser lo que usted note primero. Puede ser que sus periodos ya no sean regulares. Pueden ser más cortos o durar más. Puede sangrar más o menos de lo habitual. Todos estos son cambios normales, pero para asegurarse de que no hay algún problema, consulte a su médico si:

- Los periodos ocurren muy seguidos uno del otro
- Sangra mucho
- Tiene manchas de sangre entre periodos
- Los periodos duran más de una semana
- Los periodos regresan después de no sangrar por más de un año

Calores súbitos o sofocos.

Muchas mujeres tienen calores súbitos que pueden durar unos cuantos años después de la menopausia. Pueden estar relacionados con cambios en los niveles de estrógeno. Un calor súbito es una repentina sensación de calor en la parte superior del cuerpo o en todo el cuerpo. El rostro

y cuello se enrojecen. Pueden aparecer manchas rojas en el pecho, espalda y brazos, tal vez seguidas por fuertes sudores y escalofríos. Los calores súbitos pueden ser muy leves o lo suficientemente fuertes como para despertarla (llamados sudores nocturnos). La mayoría de los calores súbitos duran entre 30 segundos y 10 minutos. Pueden ocurrir varias veces por hora, unas cuantas veces al día o apenas una o dos veces a la semana.

Salud vaginal y control de la vejiga.

La vagina puede volverse más seca. Esto podría hacer que las relaciones sexuales resulten incómodas. O usted podría tener otros problemas de salud, como infecciones vaginales o de la vejiga. Algunas mujeres también encuentran difícil aguantar la orina el tiempo suficiente para llegar al baño. Esta pérdida de control de la vejiga se llama incontinencia. Usted puede tener un impulso súbito de orinar o gotear orina cuando hace ejercicio, estornuda o se ríe.

Comparta este grafico informativo y ayude a difundir información acerca de las cosas que las mujeres pueden hacer para mantenerse saludables después de la menopausia.

Dormir.

Alrededor de la mediana edad, algunas mujeres comienzan a tener problemas para dormir bien en la noche. Tal vez usted no puede dormirse fácilmente o se despierta demasiado temprano. Los sudores nocturnos pueden despertarla. Es posible que le cueste dormirse de nuevo si se despierta durante la noche.

Sexo.

Es posible que note que sus sentimientos acerca del sexo están cambiando. Tal vez está menos interesada. O tal vez se sienta más liberada y sexy después de la menopausia. Después de cerca de un año entero sin el periodo, usted ya no podrá quedar embarazada. Pero recuerde, aún podría estar en riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual (STDs, por sus siglas en inglés), como la gonorrea o incluso el VIH/SIDA. El riesgo de contraer una STD aumenta si está teniendo relaciones sexuales con más de una persona o con alguien que está teniendo relaciones sexuales con otras personas. Si es así, asegúrese de que su pareja usa un condón cada vez que ustedes tengan relaciones sexuales.

Cambios de humor.

Usted podría sufrir cambios bruscos de humor o sentirse irritable cerca de la etapa de la menopausia. Los científicos no saben por qué esto pasa. Es posible que el estrés, cambios en la familia tales como hijos que están creciendo o padres que están envejeciendo, un historial de depresión o sentirse cansada pueden estar causando estos cambios de humor.

Su cuerpo se siente diferente.

Su cintura se puede ensanchar. Usted puede perder masa muscular y ganar grasa. La piel se le podría adelgazar. Podría tener problemas de memoria, y sus articulaciones y músculos podrían sentirse entumecidos y adoloridos. ¿Son estos cambios un resultado de tener menos estrógeno o simplemente están relacionados con el envejecimiento? Los expertos no saben la respuesta.

Además, en algunas mujeres, los síntomas pueden incluir molestias y dolores, dolores de cabeza y palpitaciones del corazón. Dado que los síntomas de la menopausia pueden ser causados

??por cambios en los niveles hormonales, no es posible anticipar la frecuencia con que las mujeres tendrán calores súbitos y otros síntomas y lo severos que serán. Hable con su médico si estos síntomas están interfiriendo con su vida cotidiana. La severidad de los síntomas varía mucho a través del mundo y por raza y origen étnico.

Lea acerca de cambios en el estilo de vida para mejorar los calores súbitos y los sudores nocturnos, así como maneras de dormir bien durante la transición menopáusica.

Fuente: <https://netsaluti.com>