

# Decálogo para convivir con la menopausia

---

Publicado el: 23-04-2018

La menopausia es una etapa natural de la vida en la que desaparece la función de reproducción, no es una enfermedad. Muchas mujeres la viven de forma asintomática pero a otras les afecta a su calidad de vida. De hecho, en España alrededor de 2,6 millones de mujeres padecen síntomas relacionados con la menopausia como sofocos, insomnio, sequedad vaginal, relaciones sexuales dolorosas, sobrepeso, osteoporosis o molestias articulares.

Estas son las 10 claves que te pueden ayudar a convivir con la menopausia y llevar una vida apasionante en esta etapa de madurez, según nos explican Santiago Palacios, ginecólogo y director del Instituto Palacios y Rosario Castaño, psicóloga y sexóloga de éste centro, en el contexto del X Fórum Mujer y Menopausia, organizado por la asociación ella y el abanico que se celebrada en CaixaForum Madrid.

1. **Etapa natural.** La menopausia es una etapa natural, no es una enfermedad.
2. **Más información.** Para afrontarla hay que disponer de información, conocer qué tipo de síntomas pueden aparecer y concienciarse de que hay muchas maneras de combatirla.
3. **Sin complejos.** No hay que tener vergüenza y preguntar al médico sobre cualquier duda sobre síntomas o tratamientos y desde luego no ceder hasta obtener una respuesta y un tratamiento eficaz e individualizado
4. **Saber manejarla.** Entre las múltiples herramientas para afrontarla menopausia figuran los fitoestrógenos, el colágeno asimilable, ejercitadores del suelo pélvico, el láser vaginal, y los nuevos tratamientos hormonales y no hormonales
5. **Estilo de vida saludable.** Hay que llevar un estilo de vida saludable y una alimentación equilibrada. Puede ser haciendo una vida activa o compaginánda con ejercicio físico.
6. **Líneas rojas.** No fumar, tener el peso adecuado y comer sano son puntos innegociables. Así como una economía suficientemente saneada que permita llevar una vida independiente y autónoma
7. **Conexión emocional.** Tener capacidad de conexión emocional y de relación con amigos, colegas, gente con la que se comparta algún tipo de afición, con la que se dé la empatía. Es decir, divertirse.
- 8.

**Acercarse a la pareja.** Con la pareja, fomentar la empatía y el contacto físico. No hace falta que sea un contacto estrictamente sexual, los besos, abrazos, masajes pueden ayudar a sentirse más cercanos y con eso conseguir contener grandes dosis de ansiedad.

9. **Curiosidad.** Promover la curiosidad y la memoria, dando importancia al aprendizaje, estudiando, leyendo, realizando algún tipo de actividad que interese de verdad.

10. **Reirse de una misma.** Fomentar el humor riéndose de una misma. La flexibilidad es un arma poderosa de salud mental. Cuanto más nos reímos de nosotros mismos más sanos y felices seremos. En definitiva aprender a valorar la vida y a valorarnos a nosotros mismos.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>