

Posmenopausia

La etapa posterior a la menopausia se conoce como posmenopausia, y normalmente se extiende hasta los 65 años, que es cuando se alcanza la vejez. La posmenopausia temprana comprende los primeros cuatro años después de la menopausia y la posmenopausia tardía comprende a partir de los cinco años en adelante.

Durante esta etapa, la mayoría de los síntomas menopáusicos se han desvanecido. Los sofocos suelen ser leves y menos frecuentes y los niveles de energía parecen restablecidos. **Pero los niveles bajos de estrógeno en el cuerpo pueden producir mayores riesgos de ciertas condiciones, tales como:**

- ▶ Depresión y síntomas emocionales
- ▶ Disminución de la libido
- ▶ Atrofia genital
- ▶ Osteoporosis y Enfermedades del corazón

La fase o etapa posmenopáusica se inicia cuando se completan los doce meses desde la última menstruación. También se puede determinar si una mujer ha llegado a la posmenopausia midiendo los niveles de la hormona folículo estimulante (FSH).

Estos son algunos buenos hábitos que pueden mejorar la calidad de vida durante la posmenopausia:

- ▶ No fumar.
- ▶ Tener una dieta saludable, baja en grasa, alta en fibra, con suficientes frutas, vegetales y alimentos integrales, así como todas las vitaminas y minerales importantes.
- ▶ Asegúrate de obtener suficiente calcio y vitamina D en tu dieta o con suplementos vitamínicos/minerales.
- ▶ Aprende cuál es tu peso ideal y trata de mantenerlo.



- ▶ Haz ejercicios como caminar, trotar o bailar, por lo menos tres veces cada semana para tener huesos saludables, procura estar activa físicamente de otras formas para tener una buena salud general.

Antes de decidirte por cualquier tratamiento, consulta a tu médico para evaluar las opciones disponibles y elegir el más apropiado para ti.

Evita la automedicación, consulta siempre a tu ginecólogo.

Esta página no exime por ningún motivo la consulta al médico.
Este es un servicio cortesía de Grūnenthal.

Referencias:

1. Canto de Cetina T. Los síntomas de la menopausia. Rev Endocrinol Nutr 2006;14(3):141-148.
2. Canto de Cetina TE, Polanco-Reyes L. Climaterio y menopausia. Las consecuencias biológicas y clínicas del fallo ovárico. Rev Biomed 1996;7:227-236.
3. Postmenopausia. [En línea]. La menopausia. Disponible en: <http://queeslamenopausia.org/postmenopausia> Consultado: 1 de septiembre de 2015.
4. La menopausia. [En línea]. Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento. Buena Salud. Disponible en: <https://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/menopausia> Consultado: 1 de septiembre de 2015.
5. Síntomas de perimenopausia, menopausia y postmenopausia. [En línea]. Vida y Salud. Disponible en: <http://vidasalud.org.es/sintomas-de-perimenopausia-menopausia-y-postmenopausia> Consultado: 1 de septiembre de 2015.