

SALUD

GOBIERNO  
FEDERAL

## ¡Vive saludable después de los 40!

Lo que debes saber sobre climaterio,  
menopausia y osteoporosis



CENTRO NACIONAL DE EQUIDAD DE GÉNERO  
Y SALUD REPRODUCTIVA

### ¡Vive saludable después de los 40!

El Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva (CNEGSR), como parte de su quehacer institucional, editó el folleto “¡Vive saludable después de los 40! Lo que debes saber sobre climaterio, menopausia y osteoporosis”, dirigido a mujeres de ese grupo de edad, con el fin de proporcionar información para promover el autocuidado y conocer y reconocer los principales signos y síntomas de la menopausia y el proceso climatérico.

Las medidas son fundamentales para que las mujeres acudan a solicitar orientación y los servicios médicos necesarios con el fin de prevenir o detectar tempranamente otras enfermedades que se pueden presentar durante ese período, puesto que también en ese grupo poblacional se presentan el mayor número de casos de cáncer de mama y cérvico uterino, así como de osteoporosis, síndrome metabólico y accidentes cerebrovasculares; los cuales, de no ser diagnosticados a tiempo pueden causar discapacidad en las mujeres.

El folleto se distribuye en las unidades médicas de la Secretaría de Salud y en las Clínicas de Atención Integral a la Salud de la Mujer en la Perimenopausia y Postmenopausia, ubicadas en los hospitales generales de Durango (Durango), Estado de México (Atizapán), Guerrero (Cd. Renacimiento), Morelos (Cuernavaca), Michoacán (Uruapan), Quintana Roo (Cancún), Tamaulipas (Cd. Victoria), Sinaloa (Sinaloa) y Sonora (Hermosillo).

# Climaterio y Menopausia



El climaterio es el periodo que abarca varios años antes y varios después de la última regla. En este periodo disminuye o fluctúa la actividad ovárica, hasta el cese permanente de la producción de hormonas sexuales.

La menopausia coincide con la fecha de la última regla; puede identificarse hasta transcurrido un año sin que se haya presentado el sangrado menstrual.

Estos son algunos de los cambios que puedes presentar durante el climaterio:

- \* Alteraciones menstruales
- \* Bochornos y sudoraciones
- \* Cansancio
- \* Disturbios del sueño
- \* Depresión
- \* Irritabilidad, nerviosismo y ansiedad
- \* Dolor de cabeza
- \* Alteraciones en la memoria
- \* Resequedad e irritación vaginal
- \* Dolor en la relación sexual
- \* Disminución en el deseo sexual



## La menopausia y el riesgo de sufrir osteoporosis



La osteoporosis es una enfermedad generalizada del hueso, que se caracteriza por la disminución de la masa ósea, se debe al envejecimiento y a la disminución de estrógenos relacionada con la menopausia. La osteoporosis puede ocasionar fracturas, las más comunes se localizan en la muñeca, columna y cadera. El riesgo de sufrir una fractura es de dos a tres veces mayor en la mujer que en el hombre.

**Principales factores de riesgo que debes considerar:**

- \* Haber presentado la menopausia antes de los 45 años
- \* Tener o haber tenido familiares con osteoporosis
- \* Ser de constitución delgada y/o pequeña
- \* Ingerir ciertos medicamentos como corticoesteroides, heparina y anticonvulsivantes.
- \* Alto consumo de café, tabaco y alcohol

**¿Qué debes hacer para prevenirla?**

- \* Tener una dieta con suficiente calcio (leche, yogurt, quesos y hortalizas de hojas verde)
- \* Realizar ejercicio por lo menos treinta minutos al día (caminar, subir escaleras, bailar)
- \* Acudir al médico periódicamente
- \* Realizarte una densitometría ósea
- \* En caso de requerir terapia hormonal, esta deberá ser indicada por un médico

**¿Por qué es importante acudir al médico?**

En esta etapa de la vida aumenta el riesgo de presentar enfermedades como:

- \* Enfermedades del corazón
- \* Diabetes
- \* Presión arterial alta
- \* Obesidad
- \* Cáncer de mama y/o cérvicouterino

**¿Cuáles son los cuidados que debes tener durante esta etapa?**

- \* Acudir al médico para una revisión por lo menos una vez al año
- \* Evitar el tabaquismo
- \* Disminuir el consumo de alcohol
- \* Moderar el consumo de café o té
- \* Exponerte al sol durante 15 minutos diariamente
- \* Consumir alimentos con alto contenido de calcio (leche, queso, crema)
- \* Realizar ejercicio
- \* Disminuir el consumo de carnes rojas
- \* Disminuir de la dieta diaria azúcar, sal y grasa
- \* Aumentar el consumo de verduras, frutas y leguminosas
- \* Controlar tu presión arterial, nivel de colesterol y lípidos
- \* Recibir apoyo psicológico si es necesario
- \* Revisa tus senos por lo menos cada mes
- \* Realizar una mastografía al año
- \* Acudir a la toma del Papanicolaou



**¿Qué es la terapia hormonal?**

Es la administración de hormonas producidas sintéticamente y que son similares a las que producen los ovarios; estas hormonas se pueden administrar en tabletas, parches, inyecciones, cremas.

**¿Todas las mujeres pueden recibirla?**

No, pues existen situaciones que impiden prescribirla a cualquier mujer:

- \* Tener o haber padecido cáncer de mama o de endometrio
- \* Presentar sangrado vaginal de causa desconocida
- \* Tener várices
- \* Padecer enfermedades del hígado
- \* Presentar dolores de cabeza intensos



Para orientación gratuita acude al Centro de Salud más cercano. En la Secretaría de Salud existe personal calificado para brindarte la información que necesitas.

[www.generosaludreproductiva.salud.gob.mx](http://www.generosaludreproductiva.salud.gob.mx)