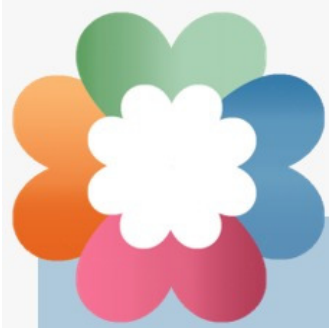




HÁBITOS SALUDABLES EN LA MENOPAUSIA

- Es de vital importancia señalar los múltiples beneficios que tiene para la salud, el abandono del tabaquismo. En el caso de la menopausia, la falta de estrógenos produce cambios en el metabolismo de la glucosa, en el perfil lipídico y en el control de la tensión arterial. Esto, unido a los efectos nocivos del tabaquismo, puede aumentar el **riesgo de enfermedad cardiovascular**. También el consumo de tabaco puede aumentar los **sofocos**.
- **La práctica de ejercicio físico** se considera un tratamiento no farmacológico para la prevención de los efectos adversos de la menopausia. Ya que mejora la salud física y mental e influye positivamente en la calidad de vida de las pacientes. Múltiples estudios demuestran que mejora la calidad del hueso, la masa muscular y el equilibrio con lo que disminuye el riesgo de caídas. Además mejora la salud cardiovascular, disminuye el perfil lipídico, el riesgo de padecer demencia y mejora la función cognitiva. En general se recomienda hacer **ejercicio aeróbico** de forma regular, durante mínimo 30 minutos al día. Este ejercicio puede consistir en caminar rápido, correr, hacer bicicleta y asociarlo a trabajo de fortalecimiento muscular, 2 veces a la semana.
- No hay que olvidar la importancia de beber **abundante agua** para evitar la deshidratación. Siendo recomendable entre 1.5 a 2 litros al día.
- Es muy importante **vigilar la dieta**, con un aporte calórico acorde al peso y actividad. Se recomienda reducir la cantidad de grasas y sal, así como tomar fruta y verdura regularmente. Esto se debe a que durante la menopausia, se produce un cambio en la distribución corporal en el que aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.
- Hay que poner especial atención en las medidas necesarias para mantener buena salud ósea. Las necesidades diarias de calcio tras la menopausia es de 1500mg/dándole, lo que corresponde aproximadamente a cuatro raciones de leche o derivados lácteos al día.
- La exposición solar en un tiempo controlado es fundamental, ya que constituye la mayor fuente de vitamina D.) La vitamina D es fundamental para asimilar el calcio. No es posible adquirir las cantidades necesarias de vitamina D a partir de la dieta, ya que se encuentra en cantidades demasiado pequeñas en alimentos como los huevos y el pescado.



InnovaHONCO

Hospital Universitario de Fuenlabrada

- Respecto a la aparición **de los síntomas menopáusicos**, aunque pueden ser leves, en muchas ocasiones son tan importantes que incluso **alteran la calidad de vida de la mujer**.