

DE LA MENOPAUSIA

DÍA MUNDIAL

18 DE OCTUBRE

La transición a la menopausia, es causada por una disminución natural de las hormonas reproductivas, los estrógenos y la progesterona; citada transición desencadena cambios físicos y emocionales.

CLIMATERIO

Es la finalización de la etapa reproductiva de la mujer, comienzan a producirse los cambios hormonales que llevarán a la menopausia.

MENOPAUSIA

Es el fin de la menstruación y se diagnostica cuando deja de presentarse el sangrado menstrual.

La edad de aparición de la menopausia es variable, en promedio sucede entre los 48 y 50 años.

ETAPAS DE LA MENOPAUSIA

PERIMENOPAUSIA

- Empieza a mediados de los 40 años.
- Causa la mayoría de los síntomas de la menopausia.

MENOPAUSIA

- Cuando el período está ausente durante 12 meses seguidos.

POSMENOPAUSIA

- Años siguientes a la menopausia.
- Aumenta el riesgo de ciertos problemas de salud graves.

ENFERMEDADES RELACIONADAS CON LA MENOPAUSIA:

- Síndrome metabólico.
- Osteoporosis.

SÍNTOMAS



Trastornos en la menstruación



Bochornos y/o sudoración nocturna



Alteraciones del sueño



Ansiedad o depresión



Disminución del apetito sexual



Fatiga



Irritabilidad



Disminución de la concentración

RECOMENDACIONES

Realiza periódicamente la prueba de papanicolaou, para prevenir o detectar oportunamente el cáncer cervicouterino.



Si tiene 45 años o más, realiza una mastografía para prevenir el cáncer de mama.



¡Acude a tu Establecimiento de Sanidad Naval más cercano para realizarte chequeos generales!

DIGASAN EN ACCIÓN
PROMOVIENDO ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



MARINA
SECRETARÍA DE MARINA

