
Nov 24, 2019 | Escrito por Daniel Escobar | 0

Foto: Archivo

Durante el periodo de la **menopausia** experimentamos cambios en el cuerpo y alteraciones en el organismo. Es importante estar atentas a las señales para poder controlarlas y transitar este camino de la mejor manera. Chequea los consejos.

La menopausia es una etapa en la vida de la mujer en la que su cuerpo deja de producir estrógenos y de ovular. Generalmente esto se da después de los 50 años de edad, y produce una serie de cambios que pueden comenzar a notarse entre dos y cinco años antes de su llegada.

Existen distintos síntomas que nos permiten entender que estamos transitando este camino, y estar atentas a ellos nos ayudará a manejarlos de forma natural.

Menstruación Irregular

Una de las características más importantes son los cambios en el período menstrual, que comienzan a ocurrir en el período premenopáusico.

Pueden ser cambios casi imperceptibles, como alteraciones en la intensidad y acortamiento del ciclo. Cuanto más se acerca la menopausia, los cambios son más evidentes. El período es más errático y puede durar más de un mes.

Calores repentinos

Este es uno de los síntomas más comunes de la llegada de la menopausia: le ocurre al 80% de las mujeres. Los calores son causados por la reducción de la producción de estrógeno, que provoca una desregulación del termostato corporal natural. Usualmente, estos "calores" se intensifican el año previo.

¿Cómo podemos reducirlos? El consumo de bebidas alcohólicas empeoran éste síntoma, así que es mejor evitarlas. Por otro lado, es importante utilizar ropa ligera y dormir en habitaciones en donde circule el aire. Finalmente, si aparecen, practicar una respiración profunda y lenta puede colaborar para que desaparezcan.

Ansiedad, alteraciones en el humor y dificultad para concentrarse

Este sentimiento es normal en ésta etapa porque suele ser causado por la disminución de los niveles de estrógeno que circulan en el cuerpo, lo que reduce la producción de los neurotransmisores responsables de regular el estado de ánimo, como serotonina y dopamina.

La mala memoria o dificultad para concentrarse también son síntomas relacionados a la baja en los niveles de estrógeno, ya que tiene un papel fundamental en el funcionamiento normal del cerebro femenino.

Trastornos del sueño

El insomnio es otra señal de la llegada de la menopausia. A veces se relaciona con los antes mencionados sofocos de calor, sin embargo, no es la única razón. Este síntoma puede ocurrir hasta 7 años antes de la menopausia. Las mujeres ansiosas o con depresión tienden a tener mayor dificultad para dormir. En consecuencia, el cansancio y la falta de energía no tardan en aparecer. Lo ideal es practicar alguna actividad que ayude a estar más relajada, como yoga, y que colabore con la rutina de sueño.

Piel seca, cabello y uñas débiles

Durante éste período desciende la producción de colágeno, que es la sustancia que mantiene nuestra piel bella y firme. Cuando el colágeno no es suficiente, nuestra piel se vuelve más delgada,

seca y puede llegar a causar picazón.

Para estos casos es ideal utilizar productos desarrollados especialmente para ésta etapa de la vida. Vichy, una marca pionera en tratamientos de la piel en la menopausia, desarrolló productos hechos a medida para satisfacer las necesidades específicas de las mujeres a través de todas las etapas de la menopausia con la gama Neovadiol. ¡Busca el adecuado para ti!

Con los niveles reducidos de estrógeno y colágeno, también las uñas y el cabello se vuelven más frágiles y pueden quebrarse fácilmente.

Es importante cuidar de ellos con un enfoque más puntual que durante otros períodos. Busca productos que sean formulados para esta etapa, estos te aportarán nutrientes esenciales para mantener la salud de tu pelo y uñas.

Estos cambios son inevitables pero si sigues una dieta sana, acompañada de un rutina de ejercicios y cuidados corporales, podrás transitarlos de una mejor manera. Comienza hoy misma a vivir mejor.

Contenido Relacionado: [Alimentos que te ayudarán en la etapa de la menopausia](#) [1]

Categoría:

- [Salud](#) [2]

Addthis: [3] [3]

- [email](#) [4]
- [facebook](#) [5]
- [twitter](#) [6]
- [pinterest](#) [7]
- [whatsapp](#) [8]

Antetitulo: Toma nota

Del día: No

Créditos: Salud180

Titulares: No

Destacada: No

Source URL: <http://radiomundial.com.ve/article/%C2%BFcu%C3%A1les-son-los-primeros-s%C3%ADntomas-de-la-menopausia>

Links:

[1] <http://radiomundial.com.ve/article/alimentos-que-te-ayudar%C3%A1n-en-la-etapa-de-la-menopausia>

[2] <http://radiomundial.com.ve/categoria/Salud>

[3] <https://www.addthis.com/bookmark.php?v=300>

[4] <mailto:?subject=%C2%BFcu%C3%A1les%20son%20los%20primeros%20s%C3%ADntomas%20de%20la%20menopausia%3F&body=http%3A%2F%2Fradiomundial.com.ve%2Farticle%2F%25C2%25BFcu%25C3%25A1les-son-los-primeros-s%25C3%25ADntomas-de-la-menopausia>

[5] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=http%3A%2F%2Fradiomundial.com.ve%2Farticle%2F%25C2%25BFcu%25C3%25A1les-son-los-primeros-s%25C3%25ADntomas-de-la-menopausia>

[6] <https://twitter.com/intent/tweet?text=%C2%BFcu%C3%A1les%20son%20los%20primeros%20s%C3%ADntomas%20de%20la%20menopausia%3F&url=http%3A%2F%2Fradiomundial.com.ve%2Farticle%2F%25C2%25BFcu%25C3%25A1les-son-los-primeros-s%25C3%25ADntomas-de-la-menopausia>

[7] <http://pinterest.com/pin/create/link/?url=http%3A%2F%2Fradiomundial.com.ve%2Farticle%2F%25C2%25BFcu%25C3%25A1les-son-los-primeros-s%25C3%25ADntomas-de-la-menopausia&media=ht>

tp%3A%2F%2Fradiomundial.com.ve%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2F%2Ffield%2Fimage%2Fcuales-s
on-los-sintomas-de-la-menopausia_0.jpg&description=%C2%BFCu%C3%A1les%20son%20los%20pri
meros%20s%C3%ADntomas%20de%20la%20menopausia%3F

[8] whatsapp://send?text=%C2%BFCu%C3%A1les%20son%20los%20primeros%20s%C3%ADntomas
%20de%20la%20menopausia%3F <http://radiomundial.com.ve>%2Farticle%2F%25C2%25B
Fcu%25C3%25A1les-son-los-primeros-s%25C3%25ADntomas-de-la-menopausia