Sumario

Ded	licatoria	1
Agr	adecimientos	3
	oducción	7
Pról	logo de las coordinadoras del proyecto	11
	potencial de la segunda mitad de la vida	15
^		
1.	Envejecimiento y bienestar	23
2.	Hábitos que merece la pena cambiar	45
3.	¿Quién necesita la cirugía estética? Reevaluar nuestro aspecto y	
	nuestra vida	67
4.	Cuestiones de peso	73
5.	Comer bien	79
6.	Ejercicios para estar sanas	95
7.	La sexualidad en la segunda mitad de la vida	115
8.	Control de natalidad para mujeres perimenopáusicas	143
9.	Ser madre en la madurez	151
10.	Menopausia. La entrada a nuestra tercera edad	165
11.	El papel de las relaciones en la madurez y la vejez	181
12.	Viviendas y alojamientos alternativos	205
13.	Trabajo y jubilación	221
14.	Temas monetarios: economía de la vejez para las mujeres	243
15.	Cuidar a otras personas	257
16.	El sistema sanitario	279
17.	Residencias para la tercera edad	285
18.	Dolor muscular y articular, artritis y enfermedades reumáticas	301
19.	Osteoporosis	325
20.	Salud dental	341
21.	Incontinencia urinaria	347
22.	Histerectomía y ovariectomía	355
23.	Hipertensión, enfermedades cardíacas e infarto	375

24.	Cáncer	387
25.	Diabetes	409
26.	Cálculos y afecciones de la vesícula biliar	421
27.	Cambios en la visión, la audición y otras pérdidas sensoriales aso-	
	ciadas al envejecimiento	431
28.	Lapsus y pérdida de memoria	447
29.	Agonía y muerte	453
30.	Nosotras en una sociedad cambiante	467
Rela	ación de organismos para la igualdad de hombres y mujeres en las	
	Comunidades Autónomas	481
Dire	ecciones provinciales del INSERSO	486
Dire	ecciones de centros de información de los derechos de la mujer .	487
Bibl	iografía	489
Índi	ce analítico	493