

# ¿MENOPAUSIA? ¡VÍVALA EN LA MEJOR FORMA!

**E**sta etapa, ineludible para ninguna mujer, no tiene por qué generar intranquilidad, ya que la desaparición de la menstruación puede vivirse mejor si se toma control de los posibles síntomas para pasar este periodo, sintiéndote espléndida por dentro y por fuera. Algunos de esos cambios podrían ser sofocos, irritabilidad, depresión, insomnio, fatiga, etc.

**CUIDA TU PIEL:** Aunque los cambios hormonales producidos durante la menopausia suelen traer diferentes afecciones en la piel, como acné, arrugas o sequedad, no debes resignarte y dejar que tu piel se arruine por completo. La disminución en los niveles de estrógeno suele producir sequedad y empeorar la apariencia de las arrugas. Para mantener la piel fresca y reluciente se recomienda utilizar cremas con retinoides, unos compuestos anti edad muy efectivos y humectantes con proteínas de soya. Además beber abundante agua y realizar suaves masajes en el rostro también contribuye a mantener la salud de la piel.

**ELIMINA MANCHAS Y MARCAS:** A pesar de haber dejado atrás los días del síndrome premenstrual, en esta etapa es posible que no hayas terminado de deshacerte del acné y las manchas en la piel. En los comienzos de la menopausia, los niveles de estrógeno descienden y los niveles de progesterona se mantienen fuertes, causando diferentes tipos de erupciones en la piel. Para evitar que esto suceda se recomienda utilizar cremas con retinoides para desobstruir los poros y devolverle la frescura a la piel. Debido a que las dietas ricas en azúcar contribuyen a la aparición de acné, es importante llevar una alimentación rica en carbohidratos complejos y proteínas para reducir la inflamación que empeora los cuadros de acné.

**CUIDA TU CABELLO:** Durante la menopausia muchas mujeres experimentan proble-



mas de debilitamiento y pérdida del cabello. Los cambios hormonales sumados al proceso de envejecimiento contribuyen a la pérdida del cabello. La buena noticia es que muchos de los productos más comunes y accesibles para tratar la caída del cabello son más efectivos en mujeres que en hombres. Además puedes darle un estímulo al cabello manteniendo una dieta variada y nutritiva, y tomando suplementos vitamínicos a diario. En cuanto a productos, te recomendamos utilizar acondicionador para prevenir la sequedad y no utilizar productos con químicos fuertes que

puedan deteriorar la salud del cabello.

**SONRISA BRILLANTE:** En esta etapa el buen mantenimiento de la higiene dental es tan importante como en la infancia. El envejecimiento, sumado a la pérdida de estrógeno causada por la menopausia, puede tener un impacto negativo en la salud dental que puede derivar en recesión gingival o sensibilidad dental. Por esta razón es importante cepillar los dientes a diario y realizar visitas regulares al dentista. Además asegúrate de llevar una dieta rica en calcio y vitamina D, nutrientes que juegan un papel esencial en la salud de los dientes y la mandíbula.

**CONTROLA TU PESO:** La pérdida muscular, los cambios hormonales y la disminución

del ritmo del metabolismo son factores que contribuyen al aumento de peso. Aunque no hay certeza sobre la responsabilidad directa de la menopausia en el aumento de peso, este proceso definitivamente causa una redistribución del peso corporal. La disminución en los niveles de estrógeno hace que la grasa se distribuya alrededor del abdomen y no en las caderas, como solía suceder en la juventud. Por esta razón es importante mantener una dieta saludable y nutritiva, y llevar una vida activa, invirtiendo una hora por día, tres veces a la semana, en algún tipo de actividad física.

**NO OLVIDES DORMIR:** Los síntomas de la menopausia pueden causar problemas para dormir, como insomnio o sofocos nocturnos que nos despiertan con la ropa y las sábanas empapadas. Una de las claves para dormir bien durante la noche es crear un espacio cómodo y propicio para el sueño, esto incluye sábanas cómodas, baja iluminación, silencio y temperatura adecuada. Además es importante mantener un horario regular para dormir y despertar, y evitar consumir alcohol o cafeína en las horas previas a dormir.

**MENTE Y CUERPO ESPLÉNDIDOS:** La clave para lucir espléndida durante la menopausia es sentirte bien, mantenerse físicamente activa, incluso con una breve caminata diaria. Se recomienda involucrarse en actividades sociales y recreativas y mantener un contacto regular con familiares o amistades. También es importante reducir el estrés, ya que este factor suele intensificar los síntomas.

**CUIDA CIERTOS ALIMENTOS:** Debido a que el alcohol, la cafeína, el azúcar y las comidas picantes son conocidos por agravar los síntomas de la menopausia, es importante reducir su consumo. Por otro lado, el almidón debe ser proveniente de panes integrales, granos y vegetales.