

Cómo afecta la menopausia al cuerpo

Cuando las personas piensan en la menopausia, usualmente piensan en bochornos, pero es mucho más que eso

La pérdida de estrógeno por la menopausia puede afectar a todo tu cuerpo.

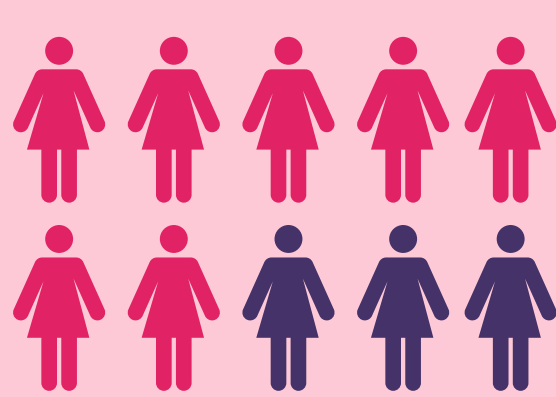


Los huesos, las articulaciones y los músculos

- Pérdida ósea
- Dolor y rigidez articular
- Pérdida de fuerza y masa muscular

La menopausia es la causa más común de osteoporosis.

Aproximadamente 7 de cada 10 mujeres menopáusicas y perimenopáusicas lidian con:



- El síndrome musculoesquelético de la menopausia
- Dolor articular y muscular
- Menor densidad ósea
- Rigidez y fatiga

causados por la disminución de los niveles de estrógeno.

La glándula tiroidea

- Problemas tiroideos, tales como hipo- e hipertiroidismo

NOTA:

Algunos síntomas de la menopausia coinciden con algunos síntomas de trastornos tiroideos, tales como:

- Sudoración
- Ansiedad
- Fatiga
- Dificultad para concentrarse

La composición corporal

- Cambio de masa de las caderas y muslos al estómago.
- Aumento de peso, el cual podría ser un resultado de:
 - Un metabolismo que se está haciendo lento
 - Síntomas de la menopausia, tales como mal sueño y cambios de humor, que afectan nuestros hábitos alimenticios y de ejercicio

La vagina

- El síndrome genitourinario de la menopausia (SGM), el cual incluye:
 - Sequedad y finura de tu mucosa vaginal
 - Ardor, comezón y dolor durante relaciones sexuales o infecciones urinarias

Sabías lo siguiente:
Al menos la mitad de mujeres menopáusicas tienen SGM.

La piel

- Piel que se afloja y se arruga debido a la pérdida de colágeno
- Piel irritada y seca por una menor producción de aceite
- Brotes de acné y de otros trastornos de la piel

La salud mental

- Problemas de concentración y de la memoria
- Cambios de humor y ansiedad
- Depresión

Las mujeres son 2 veces más vulnerables en lo que se refiere a la depresión durante la menopausia y la perimenopausia, particularmente si tuvieron problemas con eso antes.

¿Las buenas noticias?

No tienes que soportar los síntomas de la menopausia. Habla con tu profesional clínico sobre cambios de tu estilo de vida o tratamientos que podrían ser útiles para que te sientas bien otra vez.

