

Informació per al Pacient

MENOPAUSA

- La menopausa és una etapa normal i fisiològica en la vida de la dona.
- La menopausa és l'última menstruació que té una dona en la seva vida. Al nostre país, això passa com a mitjana als 51 anys.
- Tot el procés que acompanya aquesta última regla pot durar uns anys, aproximadament cinc. Aquest període es coneix com perimenopausa o climateri. Tot i que és freqüent que ens referim a ell de manera col·loquial com menopausa. És un procés progressiu associat a una disminució de la producció d'hormones (estrògens i progesterona).
- Els primers símptomes que apareixen en el climateri són canvis en la menstruació. Aquests canvis poden ser alteracions en la durada dels cicles o variacions del volum de sagnat menstrual. Això comença a ocórrer entre tres i cinc anys abans del cessament definitiu de la menstruació. És poc freqüent, però poden haver-hi casos de dones que arriben a la menopausa sense experimentar aquests canvis previs.
- Aquest període és molt diferent d'una dona a una altra i la presentació del símptomes és molt variable.
- **ELS SÍMPTOMES** estan relacionats amb una disminució dels nivells d'hormones i els més freqüents són:
 - **Els fogots:** Són un dels símptomes més freqüents. Es tracta d'una sensació de calor intensa a la part superior del cos (cara, coll, esquena) que es pot estendre després a la resta del cos, que normalment dura uns minuts. Pot aparèixer acompanyada de palpitations, marejos, enrogiment de la cara, sudoració. Normalment dura uns minuts. Poden aparèixer de dia, però també de nit. En aquest cas, afecten al descans nocturn i produeixen canvis en l'estat d'ànim per falta de descans. Un 90% de les dones presenten fogots en algun moment del climateri, només un 25% d'una manera intensa. La durada de les sufocacions en el nostre medi és de 7 anys des de l'inici de la perimenopausa.

Recomanacions:

- No ha d'abrigar-se massa. Pot vestir-se amb capes més fines, no només amb una peça de roba.
- No posar la calefacció a temperatura elevada.
- Evitar el tabac, l'alcohol i els menjars calents perquè empitjoren els símptomes.
- Els menjars calents i especiades afavoreixen l'aparició de sufocacions.
- Activitats que relaxin i que disminueixin l'estrès ajuden a reduir la freqüència i la intensitat dels símptomes. Practicar algun esport ioga, pilates, activitats relaxants com mindfulness, meditació, poden ser apropiats.
- Hi ha medicaments que poden ajudar a millorar els símptomes. Consulti al seu metge.



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de quirónsalud.es, o en nuestra App.

Hospital El Pilar
Grupo  quirónsalud

- **Alteracions de la son:** Els canvis hormonal alteren els ritmes biològics. Això, unit als fogots, poden dificultar el descans. Poden manifestar-se com una dificultat per agafar la son o com a interrupcions durant la nit.



Recomanacions:

- Seguir un horari regular per anar a dormir i aixecar-se.
- Abans d'anar a dormir mengi amb moderació, i aliments que no siguin pesats.
- Eviti substàncies excitants: cafè, begudes amb cafeïna, alcohol, tabac... que alteren el descans.
- **Sequedat vaginal:** La vagina i la vulva pateixen la pèrdua d'hormones. La sequedat vaginal que es manifesta com picor i coïssor als genitals i el dolor en les relacions sexuals són símptomes propis d'aquesta etapa. Es poden produir infeccions d'orina i infeccions vaginals amb més freqüència. És molt important mantenir la vagina i la vulva ben hidratades per evitar aquests problemes. A més d'usar lubricants en les relacions sexuals i una adequada higiene i hidratació, és important consultar al metge. Hi ha múltiples opcions de tractament, adequades a cada dona i s'ha de començar des de l'aparició de les primeres dificultats, per evitar afectacions greus de la qualitat de vida, de la sexualitat, etc.
- **Alteracions en l'humor:** Els canvis hormonal, els fogots i les alteracions del descans poden alterar els estats d'ànim. És fàcil entendre que pot ser una etapa on els canvis d'humor i la irascibilitat siguin freqüents. Contacti amb el seu metge, hi ha teràpies que poden ajudar a alleujar els canvis d'humor.
- **Dolors articulars i osteoporosi:** Els estrògens afavoreixen que l'os estigui ben calcificat i resistent. La menopausa accelera la descalcificació i ens exposa a major risc de fractures. Per això, hem de cuidar la salut dels nostres ossos amb una dieta rica en làctics, ous, peix blau, fruita seca, fruita i verdura fresques (elevat contingut en calci i vitamina D). També s'aconsella fer exercici i evitar el sedentarisme.
- **Canvis en l'aspecte corporal:** acumulació de greix a la zona abdominal i malucs pels canvis hormonal. L'alentiment del metabolisme per l'edat afavoreix l'augment de pes. Mantingui una activitat física moderada i una dieta equilibrada, baixa en greixos i hidrats de carboni.
- **Problemes urinaris:** La incontinència d'orina i els prolapses dels genitals es poden veure agreujats per la disminució hormonal, l'augment de pes i l'envelliment no ajuden. En cas de presentar símptomes relacionats consulti per iniciar tractaments i evitar que els símptomes empitjorin.

CONSELLS GENERALS

- No fumi i no prengui alcohol.
- Segueixi una **dieta sana i equilibrada**, amb abundants verdures, pocs greixos i rica en productes lactis i rics en omega3 (sardines, salmó, tonyina, musclos, truita, verat, nous, ou, oli d'oliva, espinacs ...).
- Eviti l'augment de pes realitzant exercici de forma regular.
- Controli la seva **pressió arterial i el seu colesterol**.



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de quironsalud.es, o en nuestra App.

Hospital El Pilar
Grupo  **quirónsalud**

- Realitzi **exercici físic** segons les seves possibilitats. Un exercici físic moderat realitzat de forma regular té importants efectes cardiovasculars, manté els músculs forts, a més d'ajudar a controlar el pes. Té també un efecte positiu en l'estat d'ànim. Per tant, recomanem evitar el sedentarisme: camini una hora i mitja diària i faci alguna activitat física dins dels seus gustos i possibilitats. Si les realitza acompanyat pot resultar-li més agradable.
- Ha de continuar amb els controls ginecològics habituals, i realitzar-se les mamografies i citologies rutinàries.
- Eviti automedicar-se o conformar-se pel fet de que és un canvi fisiològic. Consulti amb el seu metge jaque pot millorar-los amb mesures molt senzilles i sense perdre qualitat de vida.



QUAN ANAR AL METGE

El nostre centre disposa d'una unitat específica per a l'abordatge d'aquesta etapa vital. El convidem a conèixer la Unitat de Menopausa:

- Si presenta símptomes com els que hem explicat i li afecten la seva qualitat de vida.
- Si té dubtes sobre aquesta etapa i vol entendre què li passa i com pot millorar.
- Si es produeixen sagnats genitals que no tenen justificació.
- En el cas de presentar incontinència d'orina i / o infeccions urinàries o vaginals de repetició.
- Per fer els controls rutinaris de la seva salut ginecològica.



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de quironsalud.es, o en nuestra App.

Hospital El Pilar
Grupo  **quirónsalud**