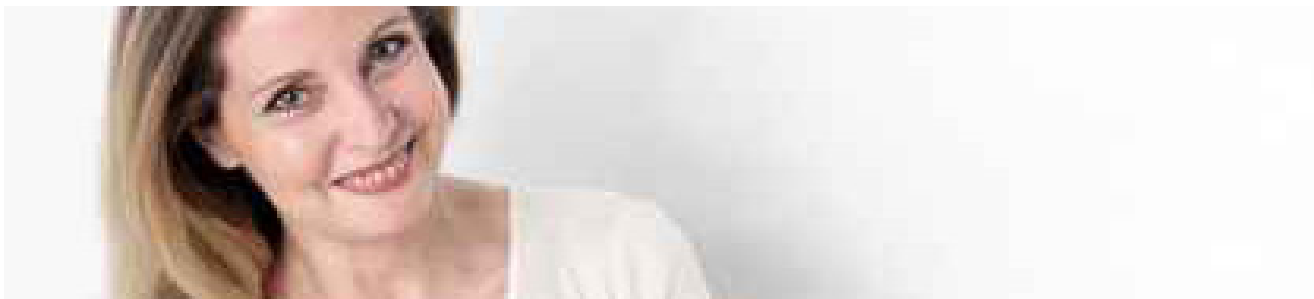


## 10 consejos para convivir con la menopausia



### 1 **Adopta una actitud positiva.**

Es importante que como mujer afrontes este momento con una actitud positiva, viendo que puedes aprovechar esta etapa para llenarte de vitalidad y experiencia, dedicándote más tiempo a sí misma y desarrollando aficiones.

### 2 **Haz ejercicio físico moderado y regular**

La actividad física reporta beneficios cardiovasculares y ayuda a retrasar la aparición de trastornos, a mantener la fuerza del músculo y a evitar caídas. Podemos superar el sedentarismo caminando entre media hora y una hora diaria o con otro tipo de actividades aeróbicas como el baile, la gimnasia, y de acuerdo a las posibilidades reales de cada persona.

### 3 **Hábitos alimenticios saludables**

En esta época de la vida existe una tendencia al aumento de peso y a la aparición de hipertensión arterial, colesterol alto y otras dolencias. Es preciso reducir el consumo de grasas y azúcares, así como aumentar el consumo de frutas, verduras y cereales y de productos que contengan calcio, como los lácteos. Además, la vitamina D es crucial para fortalecer el hueso y evitar problemas de osteoporosis.

### 4 **Modera el consumo de alcohol y café y otros estimulantes perjudiciales**

Más de dos o tres tazas de café diarias o más de dos vasos de vino al día no son recomendables.

### 5 **Reduce la sal en las comidas**

La sal incrementa la tensión, por lo que no hay que abusar de ella. Podemos sustituirla por apio o hierbas aromáticas para no restar sabor a nuestras comidas.

### 6 **Huye del tabaco**

El tabaco puede adelantar el comienzo de la menopausia, por lo que hay que evitar fumar y, ser fumador pasivo.

### 7 **Realízate controles periódicos de tensión arterial, colesterol y glucosa**

Para detectar a tiempo cualquier irregularidad al respecto.

### 8 **Acude a las revisiones ginecológicas**

Para evitar los problemas típicos de esta etapa es imprescindible un control ginecológico periódico. El médico valorará la severidad de tus síntomas y los posibles tratamientos.

### 9 **Evita la automedicación con hormonas u otros medicamentos.**

Es muy importante consultar con el médico y el farmacéutico para fomentar el cumplimiento terapéutico y realizar un seguimiento farmacológico.

### 10 **Consulta con el farmacéutico la posibilidad de utilizar soluciones nutricionales.**

Muchos de los trastornos que afectan a la calidad de vida de las mujeres no requieren de una prescripción farmacológica. El empleo de soluciones nutricionales que contengan isoflavonas de soja y lúpulo puede ser un recurso de gran ayuda para combatir los efectos emocionales y físicos de la mujer en esta etapa de la vida.