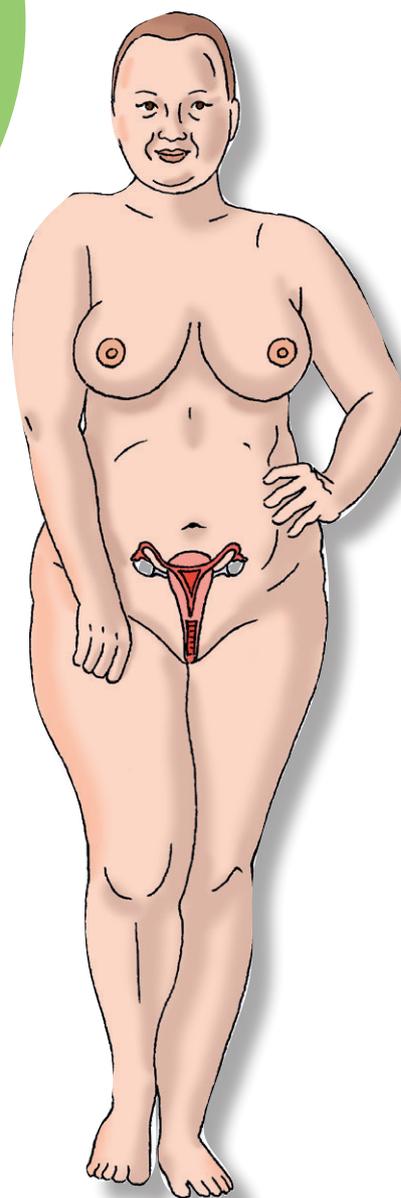




Menstruación y menopausia



Autor: Esteban Ferreiro García

Ilustradora: Sara Prieto Puy

Adaptación a lectura fácil: Sara Rodríguez Contreras

Equipo validador:

Begoña Zurdo Prieto

Gregorio Cintas Jiménez

Saray Guaza Chamorro

Sergio Jiménez Peñafiel

Sara Rodríguez Contreras (coordinación)

Edición: FADEMGA Plena inclusión Galicia

Coordinación de la guía: Rocío Rey Sanmartín

DL: C 1927-2021



Índice

Presentación	5
Menstruación	7
1. Anatomía de la menstruación	9
2. El ciclo menstrual	13
3. Síndrome premenstrual	17
4. Alteraciones de la menstruación	19
5. Sistemas de protección e higiene	24
Menopausia	39
1. Diagnóstico de la menopausia	41
2. Síntomas de la menopausia	42
3. Causas de la menopausia	52
4. ¿Cuándo pedir atención médica durante la menopausia?	55
5. Tratamiento de la menopausia	56

Presentación

Esta guía está pensada para mujeres que quieran conocer mejor la menstruación y la menopausia.

Cuando hablamos de mujeres, nos referimos a todas las mujeres. También a las mujeres **transexuales** y a las personas con **identidad de género** no binaria.

Esta guía también puede interesar a todas las personas que quieran conocer más sobre la menstruación y la menopausia.

La guía esta dividida en 2 partes. En la primera hablaremos de la menstruación y en la segunda de la menopausia.

Una persona **transexual** es la que nace con un sexo, pero se siente del sexo contrario. Las mujeres transexuales nacieron con cuerpo de hombre, pero son mujeres.

La **identidad de género** es cómo tú te identificas y te sientes. Si te sientes mujer, hombre o ninguna de las 2 cosas. Cuando no te sientes ni hombre ni mujer, tienes una identidad de género no binaria.

Menstruación

La menstruación es el momento en el que una mujer expulsa el endometrio a través de la vagina.

El endometrio es una **membrana mucosa** que se forma en el útero y que sirve para alimentar al bebe si la mujer se queda embarazada.

Una **membrana mucosa** es una capa delgada que se parece al moco.

La menstruación se produce una vez al mes si la mujer no se queda embarazada. Suele duran entre 3 y 7 días.

Tiene muchos nombres, como regla, periodo o sangrado menstrual.

1. Anatomía de la menstruación

Cuando hablamos de la anatomía de la menstruación, hablamos de los órganos y partes del cuerpo relacionadas con la menstruación.

La menstruación empieza en el cerebro. En la parte inferior del cerebro están el hipotálamo y la hipófisis, que son dos **glándulas**.

El hipotálamo controla el funcionamiento de la hipófisis con una **hormona** que se llama GnRH.

La hipófisis produce la hormona **FSH** y la hormona **LH** que controlan el crecimiento de los óvulos.

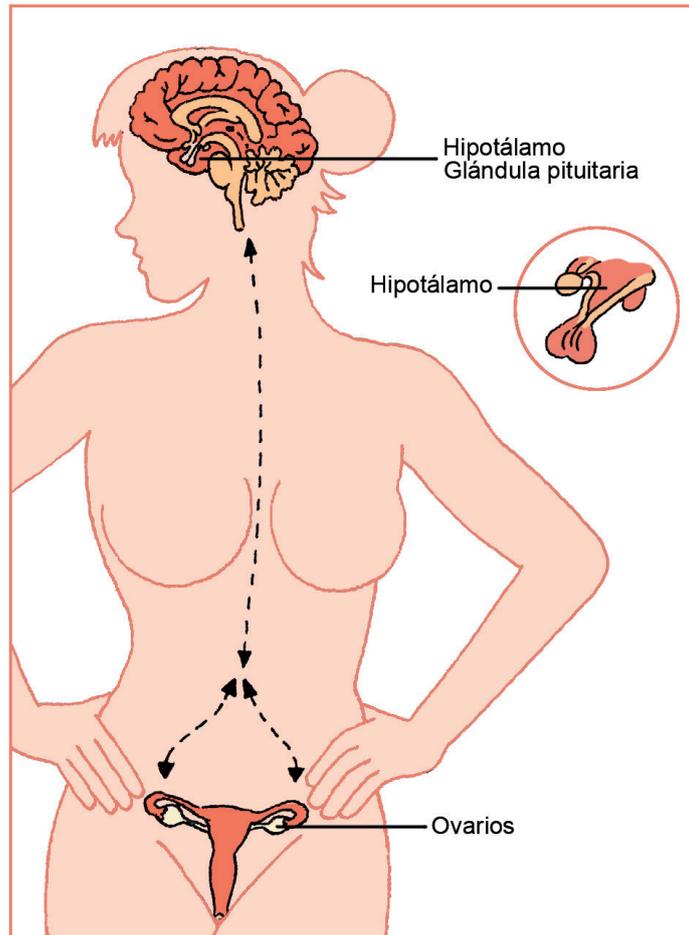
Las **glándulas** son órganos que producen sustancias necesarias para el cuerpo. Como el sudor, la saliva o las hormonas.

Las **hormonas** son sustancias que sirven para controlar la actividad de algunos órganos del cuerpo.

GnRH es la abreviatura de hormona gonadotropina

FSH es la abreviatura de hormona foliculoestimulante.

LH es la abreviatura de hormona luteinizante.



Los ovarios son 2 órganos con la forma y el tamaño de una almendra. están en la parte inferior del abdomen, a los 2 lados del útero y se comunican con él a través de las Trompas de Falopio.

Dentro de los ovarios están los óvulos. Durante el crecimiento de los óvulos, los ovarios producen estrógeno y progesterona, que son dos hormonas.

El estrógeno y la progesterona controlan el crecimiento del endometrio.

El endometrio cubre las paredes del útero en su interior.

Sirve para sujetar al óvulo si la mujer se queda embarazada.

El útero es un órgano hueco con la forma y el tamaño de una pera. Está en la parte inferior del abdomen. Sirve para acoger el embarazo.

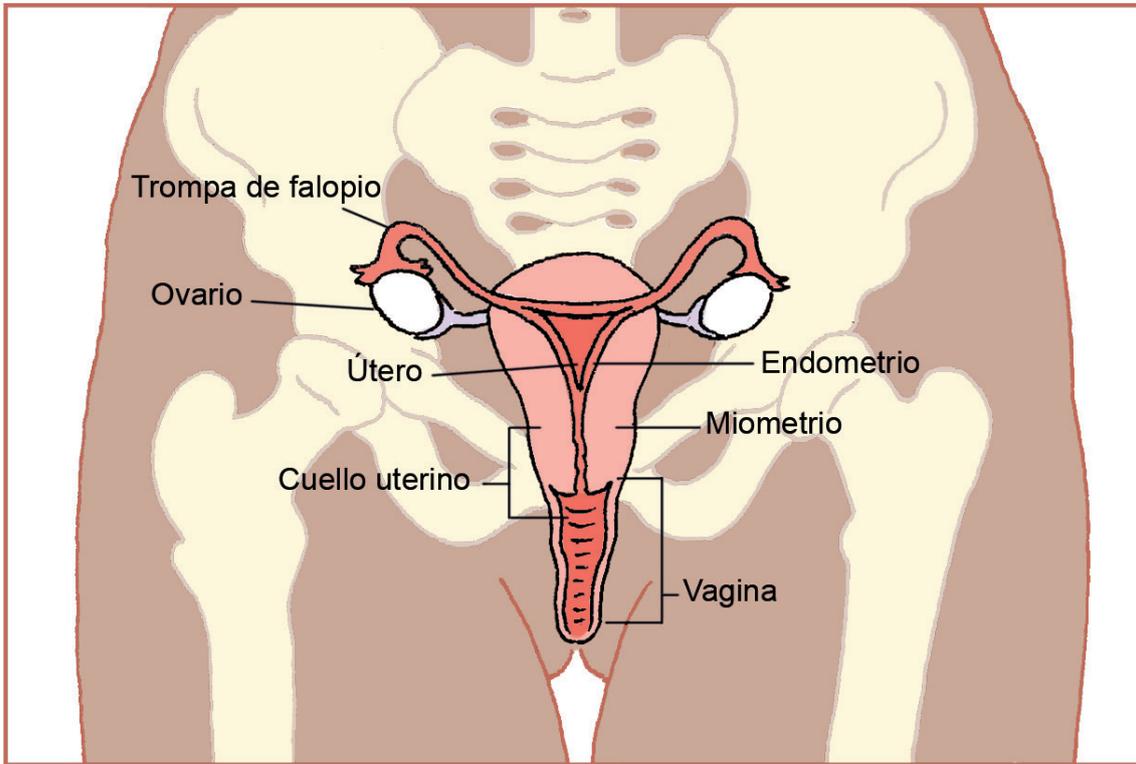
El cuerpo se prepara para el embarazo cada mes.

Si no se produce el embarazo, se expulsa el endometrio desde el útero por la vagina. Esto es la menstruación, periodo o regla.

El endometrio atraviesa el canal endocervical y el cuello del útero hasta la vagina.

Cuando se produce un embarazo, el canal endocervical y el cuello del útero se **dilatan** para que salga el bebe.

Algo se **dilata** cuando se expande y se hace más grande.



Partes del sistema reproductor femenino.

2. El ciclo menstrual

El ciclo menstrual es el tiempo que pasa entre una menstruación y otra.

Este proceso sirve para preparar el cuerpo para un embarazo.

Si el embarazo no sucede se produce la menstruación o regla.

El ciclo empieza con la regla y suele durar unos 28 días.

Es normal que dure entre 21 y 35 días.

Si quieres averiguar cuanto dura tu ciclo, marca el primer día de la regla en el calendario y cuenta hasta el día anterior a la siguiente regla.

El ciclo menstrual se repite todos los meses desde la primera menstruación hasta la última.

Solo se interrumpe en el embarazo y durante la lactancia.

Al principio del ciclo,
el hipotálamo produce la hormona GnRH
y esto hace que la hipófisis
produzca la hormona FSH.

La hormona FSH pasa a la sangre
y llega al ovario.
En el ovario facilita
que el óvulo crezca.

Según el óvulo crece,
el ovario produce estrógeno.

El estrógeno pasa a la sangre
y llega al endometrio
y lo hace crecer.

En la mitad del ciclo menstrual,
la hipófisis produce mucha hormona LH
que llega al ovario por la sangre.

Esto hace que el óvulo salga
del ovario hacia el útero
por la Trompa de Falopio.
Este proceso se llama ovulación.

El endometrio acoge al óvulo
dentro del útero.

Mientras, en el ovario
se produce la hormona progesterona.

La progesterona pasa a la sangre y llega al endometrio.

Gracias a ella, el endometrio se vuelve más mucoso y se prepara para recibir al óvulo.

Pueden darse 2 situaciones:

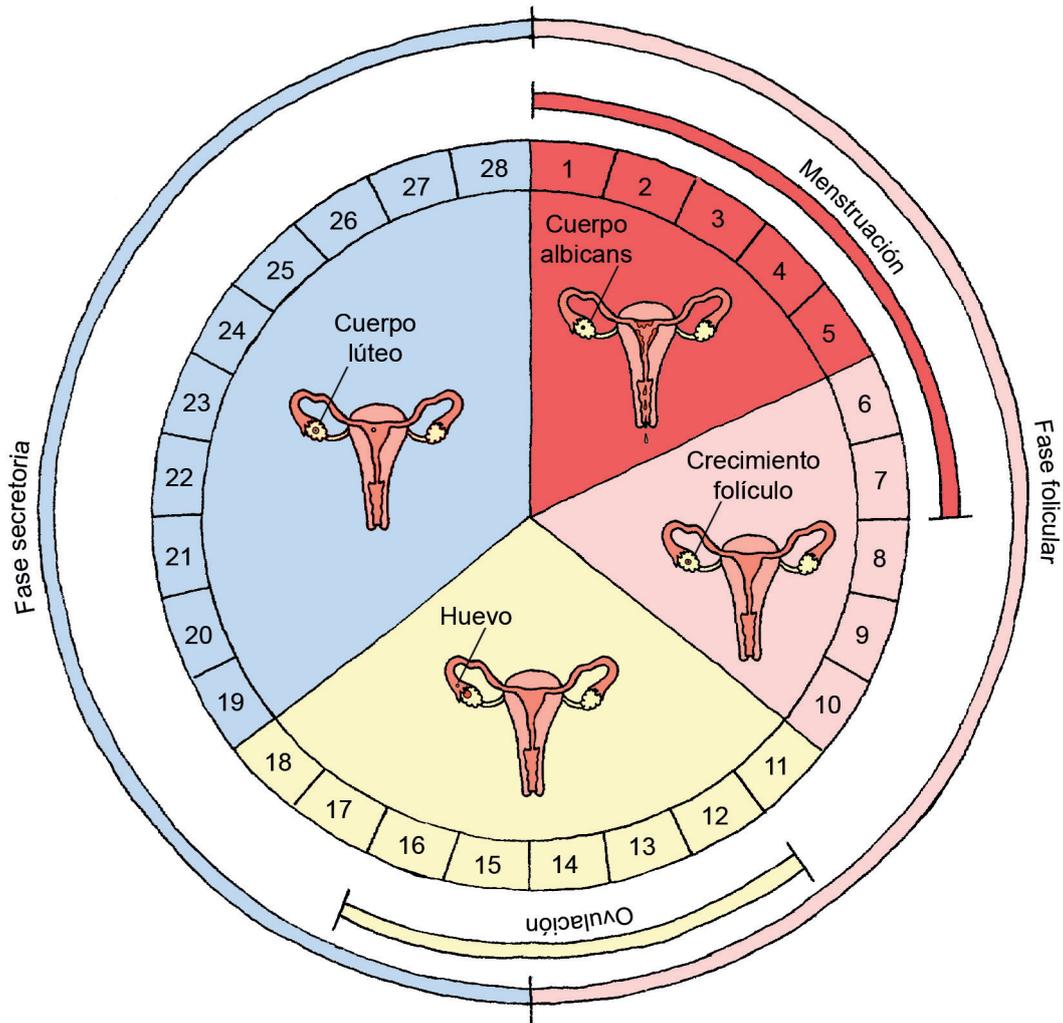
1. Que el óvulo sea **fecundado** por un espermatozoide.

En este caso, los niveles de progesterona se mantienen altos para facilitar el embarazo.

El óvulo **fecundado** cuando un espermatozoide se une a él. Cuando está fecundado empieza a crecer para convertirse en un bebé.

2. Que el óvulo no sea fecundado.

En este caso, bajan los niveles de la hormona LH y de progesterona y el endometrio sale por la vagina y da lugar a la menstruación.



3. Síndrome premenstrual

El síndrome premenstrual es un conjunto de síntomas que les suceden a las mujeres entre la ovulación y la menstruación.

Es algo normal,
le pasa a 8 de cada 10 mujeres.

A veces, estos síntomas son tan fuertes que impiden a la mujer seguir con su vida normal.

Esto solo le pasa a 1 de cada 10 mujeres.

Lo más seguro,
es que este síndrome tenga causas físicas, sociales y psicológicas y que las hormonas del ciclo menstrual sean parte de las causas.

Los síntomas más comunes son:

- Cansancio.
- Dificultad para concentrarse.
- Ansiedad.
- Estar más irritable.

Existen varios tratamientos para el síndrome menstrual. Ninguno funciona para todas las mujeres, hay que buscar el que funciona para cada una.

Algunos tratamientos son:

- Cambiar de dieta.
Comer más vegetales y frutas y menos sal, azúcar, cafeína y alcohol.
- Tomar suplementos.
Como el aceite de onagra o el vitex agnus castus.
- Hacer ejercicio físico de forma habitual.
Sobre todo, los días antes de la menstruación.
- Descansar de forma adecuada.
- Algunos fármacos y medicinas.
Como antiinflamatorios o **anticonceptivos hormonales**.
Estos fármacos los debe recetar un médico.

Los **anticonceptivos hormonales** son pastillas que impiden que las mujeres ovulen. Los solemos llamar la píldora.

4. Alteraciones de la menstruación

Dismenorrea

La dismenorrea son menstruaciones dolorosas.
Es un problema habitual.

Es un dolor intenso
en la parte baja del abdomen
durante la menstruación
o los días de antes.
También puede extenderse
hacia la espalda o las piernas.

Suele ser un dolor
que aparece y desaparece,
como un **retortijón**.

El dolor puede ir acompañado
de náuseas, vómitos, diarrea o mareos.

Afecta a 1 de cada 3 mujeres.
Sobre todo, a adolescentes y jóvenes.
Hay mujeres que necesitan faltar
al trabajo o al colegio
por lo dolorosas que son sus reglas.

Un **retortijón** es un dolor y una presión que sientes en la barriga cuando tienes diarrea o estreñimiento.

Se piensa que la dismenorrea la producen las prostaglandinas, que son unas sustancias **inflamatorias** que se producen durante la menstruación.

Aunque es posible que el dolor sea producido por alguna enfermedad, como la **endometriosis** o tumores benignos. En este caso, la llamamos dismenorrea secundaria.

La dismenorrea se trata sobre todo con antiinflamatorios. Pero se tienen que tomar antes de que empiece el dolor.

Si tienes dismenorrea, es importante consultar con un doctor o una doctora. Sobre todo si no se soluciona con antiinflamatorios.

Una sustancia **inflamatoria** es algo que hincha algunas partes del cuerpo.

La **endometriosis** es una enfermedad que produce que el endometrio crezca demasiado.

Menstruaciones irregulares

Las reglas irregulares son las que duran más de 31 días o menos de 21.

Son normales en chicas jóvenes, porque se necesita tiempo para que los órganos maduren y las reglas se vuelvan regulares.

Otras causas de las reglas irregulares son la pérdida de peso, el estrés, los cambios de dieta o demasiado ejercicio físico.

Cuando la regla se retrasa, también puede ser por un embarazo. Si la regla tarda en venir más de lo normal, se recomienda hacer un test de embarazo.

Las reglas irregulares se pueden tratar con anticonceptivos hormonales. Aunque a veces no funcionan.

En cualquier caso, consulta con tu ginecólogo o ginecóloga si tienes reglas irregulares.

Amenorrea

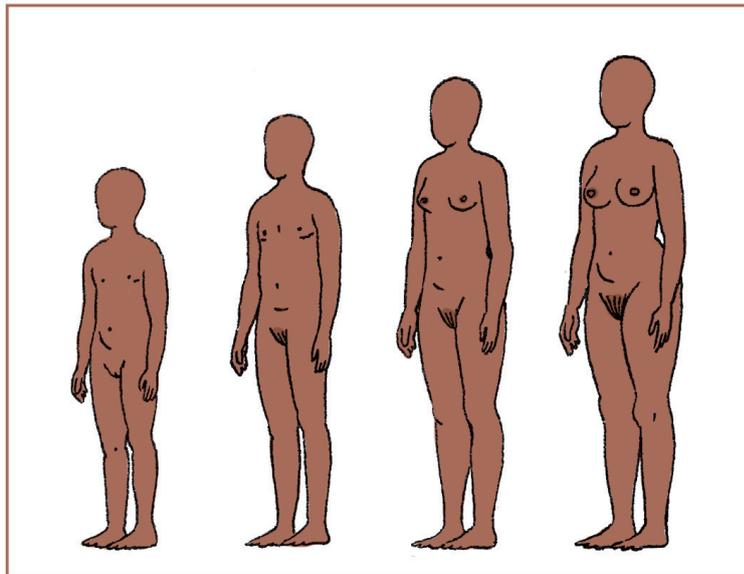
La amenorrea es cuando no te viene la menstruación.

En chicas jóvenes es normal que falte la regla algunos meses.

No es normal en las siguientes situaciones:

- Cuando tienes 16 años, has desarrollado los **caracteres sexuales** y no te ha venido la regla nunca.
- Cuando tienes 14 años, todavía no has desarrollado los caracteres sexuales y no te ha venido la regla nunca.
- Cuando has tenido la regla pero falta durante más de 6 meses.

Los **caracteres sexuales** son las partes del cuerpo que se desarrollan en la adolescencia y son propias de nuestro sexo. Como los pechos, la barba o el pelo en los genitales.



Evolución del cuerpo de niña a mujer.

Otras causas de la amenorrea son la pérdida o el aumento de peso, el estrés, algunos medicamentos o demasiado ejercicio físico.

En estas situaciones hay que consultar con una ginecóloga o un ginecólogo. Pero primero hay que descartar un embarazo con un test de embarazo.

El ginecólogo o ginecóloga explorará los genitales y hará un análisis de sangre.

También puede recomendar la píldora para ver si así viene la regla.

Menstruaciones abundantes

Decimos que una menstruación es demasiado abundante cuando se pierde demasiada sangre y afecta a la actividad física de la mujer, a sus emociones y a su vida social y empeora su **calidad de vida**.

Una regla abundante quiere decir que algo va mal. Por eso es necesario consultar con un ginecólogo o ginecóloga.

Una persona tiene **calidad de vida** cuando puede resolver sus necesidades y está satisfecha con su vida. Tiene que ver con la salud, las relaciones sociales o tener un trabajo, entre otras cosas.

5. Sistemas de protección e higiene

Durante la menstruación,
hay que cuidar más la higiene
y usar productos para no manchar.

Existen muchos productos
y todos son igual de seguros.
Cada mujer debe escoger el producto
que más le guste
y con el que se sienta más cómoda.

También hay que tener
en cuenta el **impacto medioambiental**
de cada producto
para elegir entre uno u otro.

Algunos productos desechables
tardan siglos en descomponerse
y crean un problema
para el medioambiente.

El **impacto medioambiental** es el daño que hace un producto o una actividad al medioambiente. Por ejemplo, si contamina o se necesita mucha energía para producirlo.

Compresa desechable

Las compresas desechables se fabrican con tejidos que absorben la regla.

Tienen una capa de plástico en la parte inferior para que el líquido no traspase.

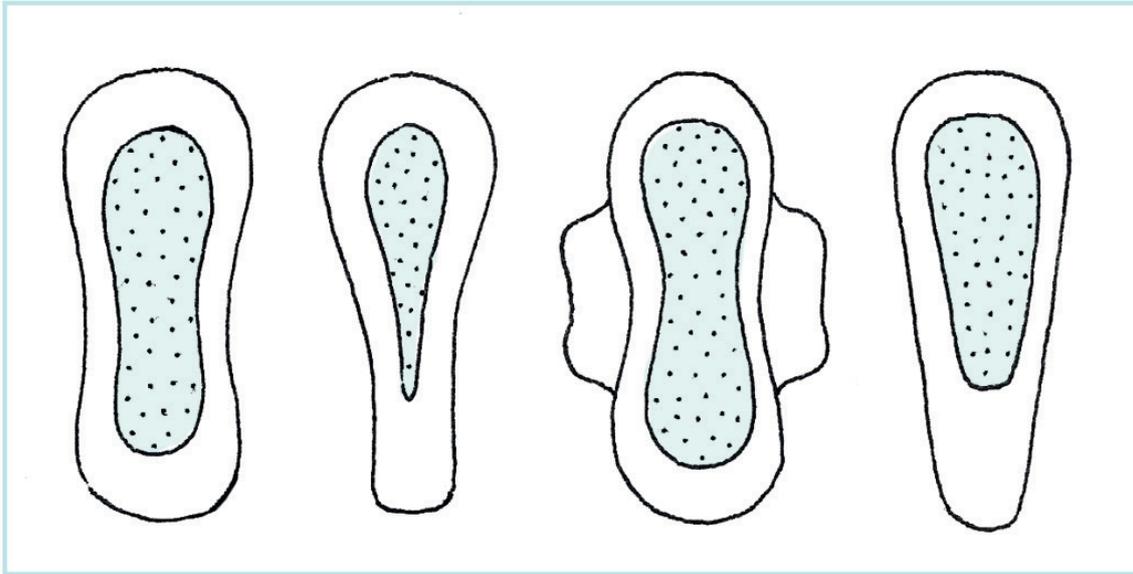
Como son desechables, solo puedes utilizar cada compresa una vez.

Se colocan en las bragas.

Algunas tienen 2 bandas a los lados que se pegan a la braga por debajo y ayudan a sujetar la compresa.

Hay muchos tipos de compresas:

- Normales o muy planas.
- Con diferente capacidad para absorber.
- De distintos tamaños.
- De día y de noche.
- Más absorbentes en el centro.
- Con tejidos especiales que no dejan pasar la humedad.



Diferentes tipos de compresas

Debes escoger el tipo de compresa según la cantidad de menstruación.

En los días de poca regla, puedes utilizar un salvaslip, que es como una compresa pero más fino y menos absorbente.

También los puedes usar en los días de mucho **flujo** aunque no tengas la menstruación.

El **flujo** es una sustancia blanca que produce la vagina de las mujeres.

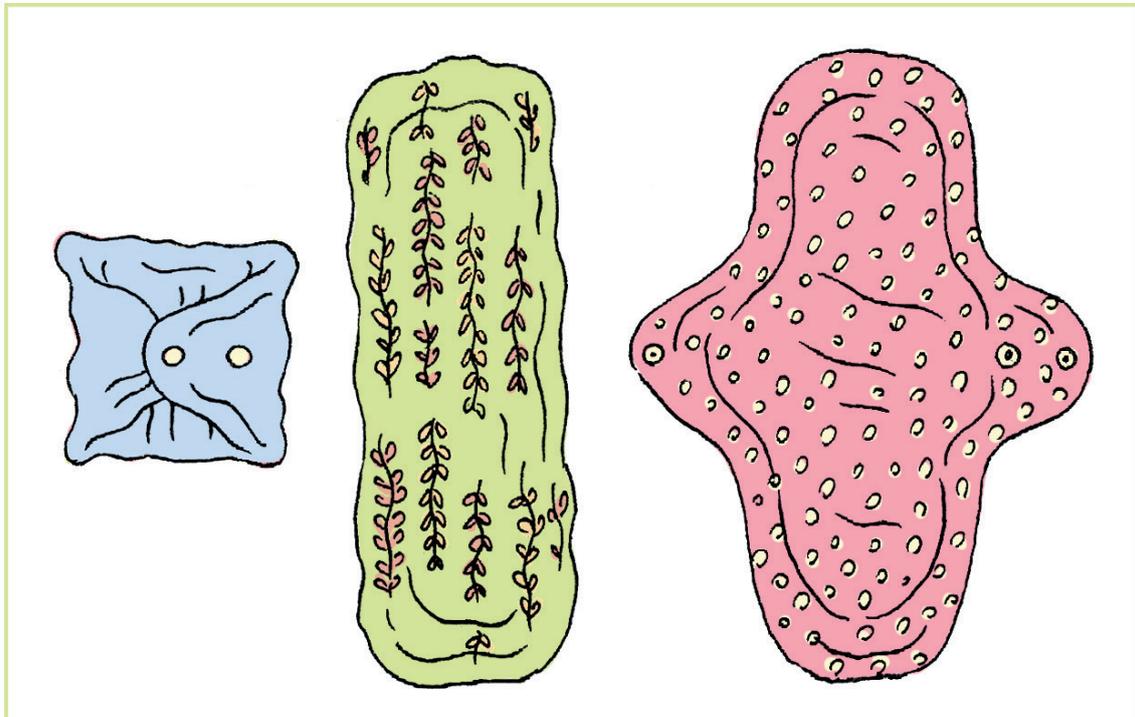
Compresas reutilizables

Son compresas de tela.
Se fabrican con algodón
y **tejidos orgánicos**
y tienen una capa de tela superior
que impide que la menstruación manche.

Es uno de los productos más ecológicos.
Se pueden reutilizar
y duran hasta 10 años.

Hay que lavarlas y secarlas
después de cada uso.

Los **tejidos orgánicos** son tejidos naturales que se sacan de las plantas.



Compresas de tela reutilizables

Tampones

Los tampones son productos de algodón que se colocan en el interior de la vagina y absorben la menstruación.

Tienen un cordón para quitarlos con facilidad.

También son desechables, solo puedes utilizar cada tampón una vez.

Es falsa la idea de que los tampones son malos porque la regla se queda dentro del cuerpo.

Los tampones son un producto tan bueno como las compresas si se utilizan correctamente.

Los tampones no se deben utilizar para absorber el flujo, solo se deben utilizar los días de menstruación.

Debes cambiar el tampón cada 8 horas como mucho.

Hay distintos tipos de tampones con diferentes tamaños.

Debes escoger el tamaño del tampón según la cantidad de menstruación.

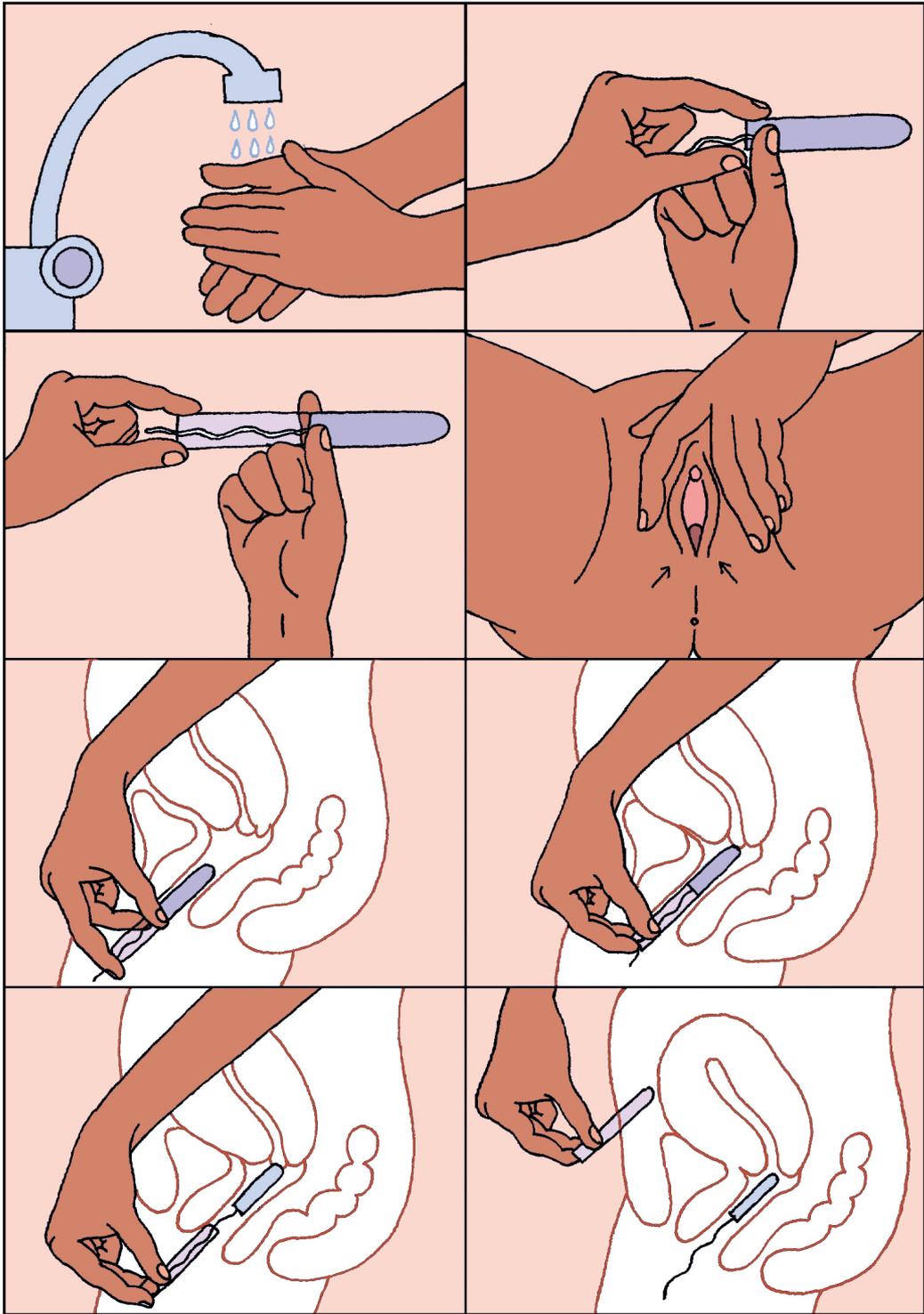
Casi todas las mujeres pueden usar tampones, incluso desde la primera menstruación y aunque nunca hayan tenido relaciones sexuales.

Las primeras veces, puede ser difícil colocar el tampón de forma adecuada. Solo hay que practicar.

Al principio, debes elegir el tamaño más pequeño y leer bien las instrucciones.

Elige un momento tranquilo. También puedes ayudarte de un **lubricante**.

Los **lubricantes** son cremas que ayudan a hidratar la vagina y a introducir el pene o algunos objetos. Como un tampón.



Instrucciones de cómo ponerse un tampón.

Pasos para ponerse un tampón:

1. Lávate las manos y abre el envoltorio.
2. Colócate en una postura cómoda:
 - Sentada en el WC con las rodillas bien separadas.
 - Un poco inclinada con las rodillas flexionadas y separadas.
 - De pie con un pie apoyado en la tapa del WC.

WC es el váter o la taza del baño

3. El tampón está dentro de un aplicador para que sea más fácil colocarlo.
Tira del tubo interior del aplicador hasta que notes un tope.
Tira con cuidado, si tiras muy fuerte el tubo podría salirse y tendrás que tirar el tampón.
Coge el aplicador con los dedos por los anillos del tubo más ancho.
4. Separa los labios de la vulva con una mano mientras introduces el tampón con la otra.

Coloca el tampón
de forma un poco inclinada,
como si empujaras
hacia la parte inferior de tu espalda.

Si notas que el aplicador
no se mueve con facilidad,
gíralo un poco
o muévelo de derecha a izquierda.

5. Empuja con un dedo
el tubo fino del aplicador
hasta que esté dentro
del tubo ancho.
Entonces el tampón estará
dentro de la vagina.

6. Retira el aplicador
y tíralo a la papelera.
No lo tires al WC.

El cordón quedará colgando.

Si sientes molestias
es posible que el tampón
haya quedado un poco fuera
de la vagina.

Sácalo y prueba otra vez con otro.

Cómo quitar un tampón:

Coge el cordón del tampón
y tira de él en sentido contrario
al que usaste para ponértelo.

Recuerda tirar el tampón
a una papelera,
no lo tires al WC.

Copa menstrual

La copa menstrual es un producto
de **silicona médica hipoalergénica**
que tiene forma de copa.

La **silicona médica hipoalergénica**

es un material sin
sustancias tóxicas
que ayuda a evitar
infecciones y
alergias.



Copa menstrual

Se coloca dentro de la vagina
donde recoge la sangre sin absorberla.

Se puede utilizar
entre 8 y 12 horas seguidas.

Al principio, puede ser difícil colocarla
Se necesita un tiempo para aprender,
pero luego se consigue poner sin problemas.

Se puede reutilizar.
Cuando está llena se retira,
se vacía y se lava bien
con agua y jabón
y se vuelve a colocar en la vagina.

Cuando acaba la menstruación,
hay que **esterilizarla** y guardarla
hasta el mes siguiente.

Es más ecológica
y se ahorra más dinero
que con otros productos.
Si se cuida bien,
una copa puede durar hasta 10 años.

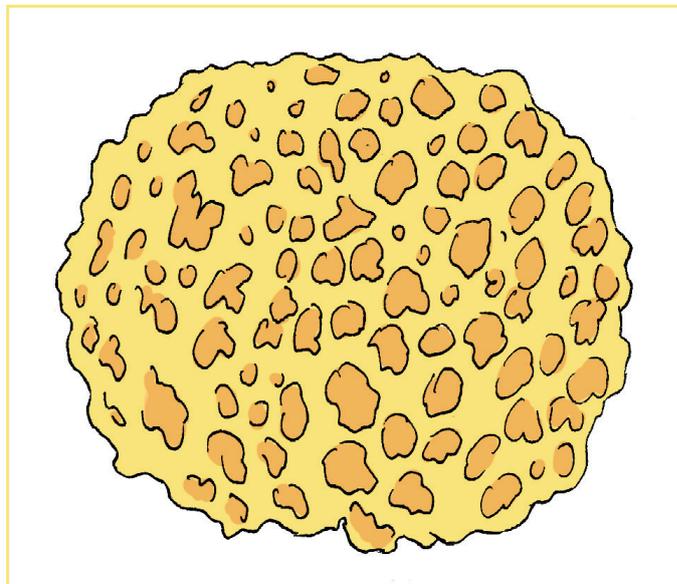
Hay diferentes marcas de copa menstrual.
Se puede comprar en farmacias,
en tiendas de productos naturales
o por internet.

Esterilizar es limpiar
y desinfectar algo
de forma que se
maten las bacterias
y los virus.
Por ejemplo,
hirviéndolo.

Se puede elegir entre 2 tamaños.
El más pequeño es para mujeres jóvenes
y que no sean madres
y el más grande es para mujeres
que sean madres
o que sean más mayores.

Esponjas menstruales o marinas

Las esponjas menstruales se colocan
en el interior de la vagina.
Como los tampones o la copa menstrual.
Es un producto poco conocido
pero que se está haciendo popular.



Esponja

Son reutilizables,
puedes utilizarlas hasta 6 meses,
y son más fáciles de colocar
que la copa menstrual.

Una esponja menstrual se utiliza
hasta 6 horas seguidas.
Después hay que sacarla
y limpiarla antes de volver a usarla.

Las esponjas se limpian
con agua y **jabón neutro**.
Es importante lavarlas
después de cada uso,
porque pueden producir infecciones
si no se cuidan de forma adecuada.

Un **jabón neutro** es
un jabón natural sin
perfumes ni otras
sustancias químicas.

Bragas menstruales

Son bragas que absorben la menstruación, como las compresas.

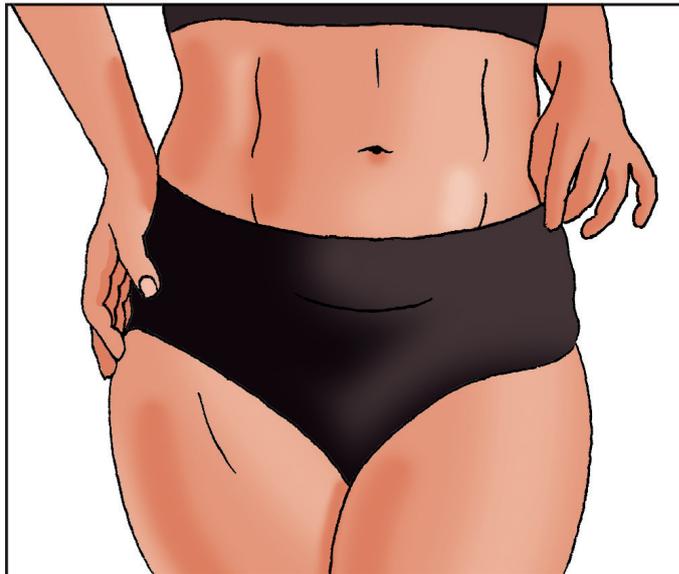
Es un producto nuevo.

Están hechas de capas de tejido absorbentes y **antibacteriano** que evita los olores y que la menstruación manche la ropa.

Hay bragas más y menos absorbentes, para adaptarse a distintas necesidades.

Son reutilizables y se lavan con la ropa interior.

Antibacteriano significa que ayuda a eliminar bacterias.



Braga menstrual

Menopausia

La menopausia es la última menstruación que tiene una mujer en su vida.

Ocurre entre los 45 y los 55 años, pero a veces puede ocurrir antes.

También solemos

llamar menopausia al climaterio.

El climaterio es un periodo de tiempo donde se producen cambios en el cuerpo de la mujer poco a poco que incluyen la pérdida de la menstruación y de la posibilidad de tener hijos e hijas.

El climaterio tiene 3 etapas:

- Premenopausia.
Es la primera etapa y aparecen los primeros cambios y señales.
- Perimenopausia.
Es cuando se tiene la última menstruación y la menopausia.
- Posmenopausia.
Es la última etapa y aparecen más cambios físicos y psicológicos.

1. Diagnóstico de menopausia

Cuando una mujer lleva 12 meses sin menstruación y no es por causa de una enfermedad, **diagnosticamos** menopausia.

En la menopausia, los ovarios dejan de funcionar de forma adecuada y responden peor a las hormonas FSH y LH.

Por eso, para compensar, el cuerpo produce más cantidad de las hormonas FSH y LH. Además, los ovarios producen menos estrógenos.

Se puede hacer un análisis de sangre para comprobar los niveles de estas hormonas y saber si una mujer está en la menopausia.

Aunque la mayoría de veces, basta con saber que la mujer lleva 12 meses sin la menstruación.

Diagnosticar

es detectar una enfermedad o un problema.

2. Síntomas de la menopausia

La menopausia produce cambios en el cuerpo de la mujer que producen síntomas o señales.

Estos síntomas son distintos en cada mujer.

Algunas mujeres no notan ninguno, solo la desaparición de la menstruación.

No podemos evitar que aparezcan los síntomas, pero sí podemos cambiar nuestros hábitos de vida para que sus efectos sean menores.

A continuación, explicamos algunos síntomas más habituales en la menopausia y hábitos saludables para soportarlos mejor.

Sofocos y escalofríos

Los sofocos son una sensación de calor muy fuerte en la espalda, el cuello o la cabeza que puede ir acompañado de sudor, mareo, **palpitaciones**, dolor de cabeza o que se ponga roja la cara.

Después de un sofoco, suele aparecer una sensación de frío o escalofríos porque el cuerpo baja su temperatura.

Busca ambientes frescos y evita los calurosos, utiliza ropa de algodón en verano, baja la calefacción en invierno y no te abrigues demasiado.

Evita la cafeína, el alcohol y las comidas y bebida calientes o picantes.

Las **palpitaciones** son latidos del corazón más fuertes y rápidos de lo normal.

Sueño alterado

Los sofocos son más habituales por la noche y pueden afectar al descanso.

Evita echarte la siesta e intenta seguir un horario regular para acostarte y levantarte.

Prepara cenas ligeras y evita estimulantes, como el café o el alcohol.

Vagina seca

Puede haber menos flujo en la vagina de la mujer y producir dolor en las relaciones sexuales.

Puedes utilizar lubricantes vaginales. Evita productos íntimos con **glicerina**, porque irritan la piel de algunas mujeres.

La **glicerina** es un tipo de alcohol que se usa en farmacia y perfumería.

Recuerda también,
que las relaciones sexuales
son mucho más que la **penetración**.
Los besos, caricias y tocamientos
también son muy placenteros
y ayudan a mejorar la lubricación
de la vagina.

Llamamos
penetración a
meter el pene, los
dedos o juguetes
sexuales en la
vagina o el ano.

Piel seca

Te recomiendo que hidrates tu cuerpo,
por dentro y por fuera.

Bebe 8 vasos de líquido al día.
Puede ser en infusiones, agua
o zumo.

Utiliza cremas hidratantes
para la piel.

**Hay más riesgo
de tener infecciones de orina.**

Estas infecciones provocan dolor
y escozor al orinar.

Pérdidas de orina

Puede escaparse un poco de orina al estornudar, toser, reír o realizar esfuerzos.

Para prevenir las pérdidas de orina, puedes visitar a un profesional de la salud que te recomiende ejercicios para fortalecer el **suelo pélvico**. Por ejemplo, puedes acudir a profesionales de la fisioterapia, ginecología, urología o a matronas.

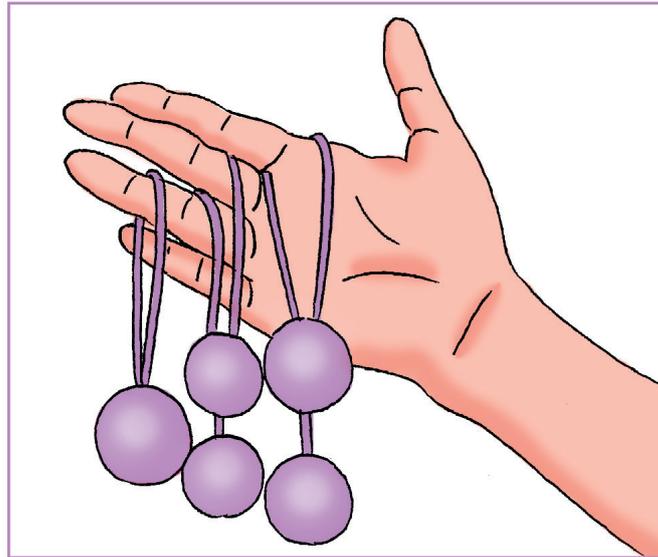
El **suelo pélvico** es el grupo de músculos que están en la zona de la pelvis, alrededor de la vulva de las mujeres.

Algunos de los ejercicios recomendados son:

1. Bolas chinas

Las bolas chinas se inventaron como juguete sexual, pero ahora se utilizan mucho para hacer ejercicios que fortalecen el suelo pélvico.

Son dos bolas unidas por una cuerda que se colocan en la vagina.



Bolas chinas

Hay que llevarlas durante las actividades cotidianas. Los músculos del suelo pélvico hacen un esfuerzo para que las bolas no se caigan y así se fortalecen.

Es como si el suelo pélvico hiciese pesas.

Hay que empezar poco a poco. Primero, úsalas unos minutos al día y luego aumenta el tiempo hasta usarlas 1 o 2 horas al día.

No las uses más de 2 horas al día, puede ser demasiado ejercicio y provocar agujetas.

Las bolas tienen distintos pesos y tamaños.
Hay que aumentar
el peso y tamaño de las bolas
poco a poco,
según nos acostumbremos al ejercicio.

Las bolas chinas deben lavarse
con agua y jabón neutro
antes y después de usarlas.

Lávate también las manos
cuando vayas a usarlas.

Las bolas chinas deben guardarse secas,
limpias y a salvo del polvo.
Puedes usar una bolsa de tela.

2. Ejercicio de Kegel

Aquí explicamos el ejercicio de Kegel
que se recomienda
en las consultas de suelo pélvico
del Hospital Provincial de Pontevedra.

Para hacer estos ejercicios,
necesitas constancia
y unos minutos al día.

¿Cuándo debo hacerlos?
Por la mañana y por la noche.

¿En que postura?

En la que estés más cómoda,
sentada, acostada o de pie.

¿Cuánto tiempo?

10 minutos.

¿Qué músculos tengo que contraer?

Los músculos que usamos
para aguantar el pis
y los gases.

Puedes notar como se contraen
si metes un dedo en la vagina.

Evita apretar las nalgas.

Ejercicio rápido:

Contrae los músculos
mientras cuentas 1, 2
y relájalos contando 1, 2 también.

Ejercicio lento:

Contrae los músculos
mientras cuentas 1, 2, 3, 4, 5
y relájalos contando 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.

Cómo hacer los ejercicios:

Haz 10 ejercicios rápidos
y 10 lentos.

Luego descansa unos segundos
y vuelve a hacer 10 rápidos
y 10 lentos.

Con el paso del tiempo,
conseguirás hacer los ejercicios
mientras haces las actividades cotidianas.
Por ejemplo, esperando el autobús,
contestando al teléfono
o justo antes de toser, estornudar
o coger peso.

Aumentar de peso con más facilidad.

Para evitar aumentar de peso,
es bueno hacer alguna actividad física.
Como bailar, caminar o nadar.

Haz algún ejercicio suave
al menos media hora al día
durante 5 días a la semana.

Además, el ejercicio ayuda
a mejorar el descanso
y reduce la posibilidad
de sufrir enfermedades del corazón,
ictus y **osteoporosis**.

También es importante
tener una dieta equilibrada,
come muchas frutas y verduras.

El **ictus** o accidente cerebrovascular es una enfermedad del cerebro que se produce cuando llega poca sangre al cerebro.

La **osteoporosis** es una enfermedad del esqueleto que provoca que se pierda hueso.

Durante la menopausia,
el cuerpo pierde más hueso
del que puede crear.
Por eso es importante comer
alimentos ricos en calcio y en vitamina D.

Algunos alimentos ricos en calcio
son el yogur o el brócoli,
y algunos alimentos ricos en vitamina D
son el salmón o el atún.

Cambios en el estado de ánimo.

Para mejorar el estado de ánimo
y el bienestar en general,
podemos usar técnicas
de relajación y respiración.

Los pechos pierden volumen.

Durante la menopausia,
los pechos pueden adelgazar
y volverse más pequeños o delgados.

3. Causas de la menopausia

Hay varios motivos por los que una mujer puede tener la menopausia.

Causas naturales

La mayoría de las veces, las mujeres tienen la menopausia porque es un proceso natural por el que pasa su cuerpo.

Los ovarios envejecen y producen menos estrógenos y progesterona.

Por eso el ciclo menstrual se vuelve irregular e impredecible y al final la menstruación desaparece.

Durante este tiempo, el embarazo es más difícil pero es posible.

Si no se desea un embarazo, hay que utilizar protección hasta que pasen 12 meses sin la menstruación.

Histerectomía

La histerectomía es una operación médica donde te quita el útero, pero no los ovarios. Sin el útero no se produce la menstruación

Ovariectomía

La ovariectomía es una operación médica donde te quitan los ovarios.

Como no hay ovarios, no se produce estrógeno ni progesterona y se termina la menstruación.

Los síntomas y cambios de la menopausia son más fuertes que si se produce de forma natural.

Quimioterapia y radioterapia

La quimioterapia y la radioterapia son tratamientos contra el cáncer. Pueden dañar los ovarios y por eso puede aparecer la menopausia.

Esta menopausia puede ser permanente o temporal, es posible que la menstruación regrese cuando se termina el tratamiento.

Por eso, si no se desea un embarazo, es importante utilizar protección durante las relaciones sexuales después del tratamiento.

Insuficiencia ovárica prematura

La insuficiencia ovárica significa que los ovarios producen poco estrógeno y poca progesterona.

Puede provocar una menopausia precoz antes de los 40 años.

Puede ser por causas genéticas, enfermedades u otros motivos.

4. ¿Cuándo pedir atención médica durante la menopausia?

Si tienes la menopausia, es importante consultar con un profesional de la salud cuando:

- Afecta a tu **calidad de vida**.
El profesional de la salud valorará si poner algún tratamiento.
- Sangras después de 1 año sin la menstruación.
El profesional de la salud se asegurará de que no hay enfermedades.
- Notas síntomas de la menopausia antes de los 40 años.
El profesional de la salud valorará si es una menopausia precoz y pondrá tratamiento hormonal hasta la edad natural de la menopausia.

Una persona tiene **calidad de vida** cuando puede resolver sus necesidades y está satisfecha con su vida.

Tiene que ver con la salud, las relaciones sociales, tener un trabajo, entre otras cosas.

Un tratamiento hormonal es un tratamiento médico con hormonas. Por ejemplo, con estrógenos y progesterona.

5. Tratamiento de la menopausia

La menopausia es un proceso natural en la vida de las mujeres. Por eso, no suele necesitar tratamiento.

Pero si los síntomas afectan a la calidad de vida, se puede poner algún tratamiento para controlar algunos.

Para tratar los sofocos, se usan fitoestrógenos, que son sustancias naturales parecidas a los estrógenos. Están en alimentos como la soja, legumbres, cimífuga o trébol rojo.

Este es un tratamiento inicial. Si en 2 o 3 meses no hace efecto, se necesitará un tratamiento más fuerte, como el tratamiento hormonal sustitutivo.

El tratamiento hormonal sustitutivo consiste en dar estrógenos y progesterona para sustituir las que producía el cuerpo de la mujer.

Se toma en pastillas, con parches o con pulverizador.

Se tiene que utilizar
en mujeres menores de 60 años
y el menor tiempo posible,
siempre menos de 5 años.

Para evitar la sequedad
de la vagina
se utilizan lubricantes.

También se pueden utilizar
dilatadores vaginales.

Si no funcionan
se puede utilizar estrógenos vaginales
que se dan con un gel,
con óvulos vaginales o un **anillo vaginal.**

Recuerda que las relaciones sexuales
también ayudan a lubricar la vagina.

Los **dilatadores vaginales** son unos pequeños tubos de diferentes tamaños que sirven para estirar la vagina.

Los **óvulos vaginales** son pequeñas pastillas alargadas, con forma de supositorio, que se colocan en la vagina.

Un **anillo vaginal** es un anillo flexible y transparente que se coloca dentro de la vagina. Tiene estrógenos y progesterona y sirve para evitar un embarazo.

Bibliografía y referencias

Los libros, artículos y referencias que mencionamos en este apartado no están en lectura fácil. Pueden ser difíciles de leer para algunas personas.

Endocrinología ginecológica clínica y esterilidad.

Speroff L. Novena edición Barcelona, Wolters Kluwer, 2020.

Dolor menstrual.

Sociedad Española de Obstetricia y Ginecología.

Publicado en internet el 25 de febrero de 2021, Madrid.

https://sego.es/mujeres/Dolor_menstrual.pdf

Ciclo menstrual y visita ginecológica.

Sociedad Española de Obstetricia y Ginecología.

Publicado en internet el 13 de febrero 2021, Madrid.

<https://sego.es/mujeres/Guia%20del%20ciclo%20menstrual.pdf>

Sangrado menstrual abundante (SMA)

Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia.

Programa en Obstetricia y Ginecología 2013;56 (10):535-546

Actualizado en 2013.

Amenorrea primaria y secundaria. Sangrado infrecuente.

Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia.

Protocolo SEGO. Actualizado en febrero 2013.

Programa en Obstetricia y Ginecología 2013;56 (7):387-392.

Infografía: Alternativas a las compresas y los tampones.

IVIDona. Publicado en internet el 10 de febrero 2021, Valencia.

<https://www.ividona.es/metodos-alternativos-para-menstruacion-infografia/>

¿Qué es la menopausia?

Fisterra. Publicado en internet. Actualizado 23 de marzo 2019, citado el 1 de febrero 2021. Barcelona.

<https://www.fisterra.com/ayuda-en-consulta/informacion-para-pacientes/que-es-menopausia/?avisologin=Identificacion%20realizada%20correctamente>

Las bolas chinas terapéuticas.

Escuela cántabra de salud. Publicado en internet.

Actualizado el 21 de julio 2015, citado el 28 de febrero 2021.

Santander.

<https://www.escuelacantabradesalud.es/las-bolas-chinas-terapeuticas>

Menopausia y terapia hormonal.

Fisterra. Publicado en internet.

Actualizado 29 de agosto 2017, citado el 5 de febrero 2021.

Barcelona.

<https://www.fisterra.com/guias-clinicas/menopausia-terapia-hormonal/>

Esta guía se hizo desde el programa de mujeres con discapacidad intelectual o del desarrollo de FADEMGGA Plena Inclusión Galicia.

FADEMGGA Plena Inclusión Galicia es una Federación que apoya a personas con discapacidad intelectual y sus familias.

Gracias a todas las mujeres que participáis en el programa.

FADEMGA



**Plena
inclusión**

Galicia



XUNTA
DE GALICIA



Fundación
ONCE