

**Nosotras
que nos queremos tanto**



**Nosotras
y la Menopausia**

Nuestra historia

Hace unos días nos reunimos mis hermanas, primas y familia en mi comunidad, allí nos encontramos con amigas de la infancia que hacía años que no nos veíamos. Ahora todas tenemos entre 45 y 65 años. A unas nos ha ido mejor que a otras, empezamos a hablar sobre nosotras, y salió la conversación de cómo nos hacemos mayores.

Juana nos dijo que se siente muy triste desde que sus hijas se fueron de casa, sin embargo Leonor dice que es feliz, que desde que está sin hijos y sin regla ha rejuvenecido, se siente más segura de si misma y ha empezado a hacer lo que quiere.

Mi hermana nos comentó que lo está pasando muy mal, que le vienen unas sofocaciones que hasta de noche se despierta empapada en sudor, y que ha ido al médico porque no se siente bien.

Rosa como siempre nos sorprende, siempre ha hecho lo que ha querido y ha sido la más avanzada de todas, dice que ella no siente nada, que es verdad que no tiene la regla, pero que sigue disfrutando de su cuerpo, de su vida, de su sexualidad. Como siempre nos provoca a todas. Al oírla Antonia, la más beata, se escandaliza, ella nunca ha ido a visitarse, le da pena hablar de todo esto, pero al animarla a hablar, parece que tiene muchos problemas con la regla y además tan mayor tiene la sospecha que en este ir y venir se ha quedado embarazada, porque su marido nunca ha querido que usara métodos.

¿Qué les está pasando a estas mujeres?

¿Por qué crees que es tan diferente la forma de vivir esta etapa de sus vidas?

¿Dónde podemos hablar y consultar nuestras dudas?

1

La menopausia



- Es una etapa más de la vida de las mujeres, es un proceso normal al hacernos mayores, ocurre normalmente entre los 45 y 55 años.
- Todas las personas cambiamos nuestro cuerpo y sentimientos a lo largo de la vida, en las mujeres algunos de estos cambios son producidos por las hormonas y el más visible es que se nos retira en esta etapa la menstruación o regla.
- Para estar seguras que estamos en la menopausia debemos pasar un año sin ver la regla.
- La forma de vivirla varía de una mujer a otra y tiene que ver con los sentimientos, satisfacción de la vida, motivaciones, vida sana, valoración como mujer, estado de salud, conformación física, etc

Cómo darnos cuenta que llega la menopausia

Ya hemos dicho que varía de una mujer a otra, lo que nos ocurre a todas es que en algún momento se nos retira la regla.

Cambios en la Menstruación

En algunas mujeres la menstruación empieza a descontrolarse (desaparece y aparece, desaparece de una sola vez, o tiene sangrados prolongados, etc)

Cuidado porque podemos quedar embarazadas o tener ITS si no nos protegemos.

En algunas mujeres la regla se retira de un solo.



Calores, sofocos



Algunas mujeres tienen calores, en la cara o todo el cuerpo, la cara se les pone roja, pueden tener sudor intenso y escalofríos, puede ser tan fuerte que se despierta por la noche empapada en sudor.

La mayoría de los calores duran de 30 segundos a 5 minutos.

Palpitaciones, casi siempre cuando la mujer está cansada o preocupada

Cambios del carácter

Algunas mujeres pueden tener cambios en el carácter, estar más irritables, sensibles, tristes, con cólera.

Estos cambios dependen de nuestra personalidad y del ambiente que nos rodea.

Problemas en la vagina y vejiga

Los genitales pueden volverse más resecos. Esta sequedad puede hacer que las relaciones con penetración vaginal sean dolorosas. Puede ser que sintamos picores y cambios en el flujo.



Pueden aparecer

infecciones vaginales o urinarias más frecuentes.

Algunas mujeres pueden tener dificultad en retener la orina, se les escapa cuando hacen ejercicio, estornudan, tosen, ríen, corren.

Cuidado, porque algunas mujeres dejan de protegerse al pensar que no van a quedar embarazadas pero sigue el riesgo de infecciones de transmisión sexual.

Cambios en el cuerpo

Algunas mujeres se dan cuenta que su cuerpo cambia, pierde masa muscular, aumenta de peso, aumento de grasa, la piel puede adelgazarse. Depende mucho del estilo de vida de cada mujer.

Problemas del sueño

Algunas mujeres tienen problemas para dormir, algunas veces va unido a las sofocaciones, pero también influyen los problemas o cómo se siente.

Cambios que no vemos

Pérdida de tejido óseo, se pueden debilitar los huesos. Puede aumentar el riesgo de enfermedades del corazón, por el aumento de peso, de presión sanguínea o de colesterol.

Algunos consejos

Durante toda la vida debemos tener una forma de cuidarnos sana, y no debemos descuidarla en esta etapa

Consejos generales

- Dejar de fumar
- Comer alimentos con poca grasa, abundantes frutas, verduras, granos y alimentos ricos en calcio (leche, queso, cuajada)
- Perder peso si estamos por encima del peso normal, y cuidar de no aumentar de peso.
- Hacer ejercicios físicos, caminar, correr, trotar, bailar....por lo menos tres veces por semana.
- Consultar al personal de salud y hacernos exámenes de los pechos, el PAP, mamografía. Ir de inmediato si sentimos algún bulto en el pecho.



Consejos para algunas de las molestias

- Si tiene presión arterial alta, colesterol, azúcar en sangre (diabetes) o cualquier enfermedad crónica, siga el tratamiento recomendado.
- Si tiene molestias vaginales (sospecha de ITS) consulte al personal de salud y siga el tratamiento y la prevención.
- Si en las relaciones con penetración siente molestias, use lubricante vaginal a base de agua.
- Si se le escapa la orina, haga ejercicios para fortalecer la musculatura vaginal.
- Para las palpitaciones es bueno reposar y tomar té de hierbas (naranja agria, anís)
- Si tiene calores puede probar:



- Cuando empieza el calor, ir a un lugar más fresco.
- Si los calores la despiertan por la noche, use sábanas y ropa que permita que la piel transpire.
- Tome bebidas frescas.
- Vístase con ropa por capas que se pueda quitar si se acalora mucho.
- Lleve un abanico siempre a mano.

Y los medicamentos

Hay tratamientos que se llaman terapia de reemplazo hormonal, pero estos tratamientos tienen sus riesgos, todavía se está estudiando su utilidad. No los tome sin informarse bien.

Este folleto lo hemos hecho para las mujeres que nos queremos tanto, para poder vivir una etapa más de nuestras vidas de forma consciente, informada y que podamos tomar nuestras propias decisiones.

Durante nuestra vida son demasiados los miedos, temores y rechazo a nuestros propios cambios, posibilidades y sentimientos, nos dejamos llevar muchas veces por la sociedad, por las creencias y la cultura y los valores que dan o dejan de dar a las mujeres.

En muchas comunidades se cree y nos lo hacen creer que una mujer que no puede parir, es una mujer que no sirve. Se desprecia la vejez y se hacen bromas, chistes o comentarios despectivos hacia nosotras, algunos compañeros nos dejan por mujeres más jóvenes porque en su corazón creen que somos objetos para botar y cambiar.

Es muy importante aprender a vivir de forma natural y positiva los cambios que se producen en nuestro cuerpo, disfrutando de nuestra sexualidad y de toda la experiencia que hemos adquirido a lo largo de la vida.

*"Envejecer es como escalar
una gran montaña, mientras se sube
las fuerzas disminuyen pero la mirada
es más libre, la vista más amplia y serena"*

Colectivo de Mujeres de Matagalpa
Del Banco Uno 1 cuadra ½ al este
Apdo 184. Telefax 772-2458
salud@cmm.matagalpaorg.net
Matagalpa-Nicaragua- Julio 2006



Auspiciado por;

