

August 2010

¿Qué es la menopausia? Un librito sobre la menopausia

Bernice K. Lopez

Kara McGinnis

Michaela Valenti

Lauren Gottfredson

Nathalie Fish

Follow this and additional works at: https://digitalcommons.usf.edu/community_health

Recommended Citation

Lopez, Bernice K.; McGinnis, Kara; Valenti, Michaela; Gottfredson, Lauren; and Fish, Nathalie, "¿Qué es la menopausia? Un librito sobre la menopausia" (2010). *Culture, Community, and Health [Monteverde Institute]*. 23.

https://digitalcommons.usf.edu/community_health/23

This Text is brought to you for free and open access by the Monteverde Institute at Digital Commons @ University of South Florida. It has been accepted for inclusion in Culture, Community, and Health [Monteverde Institute] by an authorized administrator of Digital Commons @ University of South Florida. For more information, please contact scholarcommons@usf.edu.

Para mayor información sobre la menopausia:

Sitios de internet:

<http://www.cdc.gov/Reproductivehealth/WomensRH/Menopause.htm>

Números de teléfono:

Clínica: 2645-5076

Macrobiótica: 2645-5972

Por: Bernice K. Lopez, Kara McGinnis, Michaela Valenti, Lauren Gottfredson, and Nathalie Fish

Globalization and Community Health Field School
2010

Gracias a todos los mujeres que participaron en las entrevistas y discusiones en grupo.



¿Qué es la menopausia?

Un librito sobre menopausia



Dos Amigas:

Carla: ¡Hola María! ¿Qué tal?

María: ¡Oh Carla, estoy bien preocupada! Creo que yo podría estar embarazada por qué no he me ha llegado la menstruación en los últimos dos meses. Yo tengo cuarenta y cinco años, no puedo tener un bebé. ¿Qué voy a hacer?

Carla: ¿En serio? Está segura que no es la menopausia?

María: ¿Qué es la menopausia?

Carla: Es el tiempo cuando una mujer deja de tener la menstruación. Le recomiendo que vea un doctor y le pregunte.

María: Sí, bueno. ¡Muchas gracias Carla, adiós!



Solamente en moderación:

- Café: una taza por día
- Alcohol: un copa por día
- Comida picante: a veces
- Bañarse antes de dormir

Ejercicios:

- Son buenos para:
 - Reforzar la fuerza ósea y muscular
 - Reducir los calores
 - Reducir el riesgo de los enfermedades cardiovasculares
 - Reducción del estrés
 - Pérdida de peso
- Tipos de ejercicios aeróbicos:
 - Caminar
 - Andar en bicicleta
 - Hacer trabajo de jardín
 - Yoga
 - Usar máquinas cardiovasculares
 - Clases en grupo de acondicionamiento físico
 - El entrenamiento de resistencia

Salud Sexual:

- Incluso si su menstruación se para no significa que ya no esté ovulando
- También, necesita continuar usando protección como un condón o preservativo por su salud sexual. Esto es para prevenir una enfermedad de transmisión sexual.

Información y otras cosas que usted debe saber:

De Los Síntomas:

- Los síntomas son:
 - Calores
 - Depresión
 - Estrés Y ansiedad
 - Insomnio
 - Irritabilidad o mal genio
 - Osteoporosis
 - Enfermedades cardiovasculares

Es normal tener algo, pocos, o ningún síntoma

- La mayoría de los síntomas pueden ser incómodos pero no son peligroso

Para aliviar con los síntomas:

- Nutrición: Hay muchas comidas saludables que le pueden ayudar a usted con sus síntomas
- Para los calores:
 - Vitamina E está en los aguacates
 - Fitoestrogenos en la soya
 - Vitamina B1 está en polen de abeja
- Para el desequilibrio de las hormonas
 - Vitamina B6 está en bananos. También es buena para la fatiga
 - Vitamina C está en el chile dulce, naranja, repollo cocinado, tomate, espinaca y brócoli. También es buena para la perdida de colágeno
- Por sus huesos:
 - Calcio está en la espinaca, brócoli, queso, leche y yogurt
 - Vitamina D esta en huevos, salmón enlatado, y leche

En el Consultorio Médico:

María: Hola doctor, yo estoy muy preocupada porque yo pienso que yo estoy embarazada.

Doctor: ¡Hola María! Entiendo su preocupación, pero está equivocada. Está pasando por la menopausia.

María: ¿Y qué es la menopausia? ¿Es peligroso?

Doctor: No, es muy normal. Es un proceso natural donde poco a poco se disminuye la producción de hormonas y pierde su menstruación.

María: Oh sí. ¿Y qué puedo esperar de esta experiencia?

Doctor: Existen diversos síntomas y puede tener algunos, pocos, o ninguno de ellos. Cada mujer tiene una experiencia diferente con la menopausia. Usted puede esperar cambios de humor, cambios en deseos sexuales e incluso pérdida de densidad ósea que provoca la osteoporosis. Existen tratamientos de los que podemos hablar si usted tiene alguno de estos síntomas.

María: Sí, gracias doctor.



En la Macrobiótica:

Ana: Hola señora ¿Cómo le puedo ayudar?

María: Hola, yo creo que tengo la menopausia y siento muchos síntomas. Me gustaría conseguir algo para ayudar a aliviar lo que estoy sintiendo. Si puedo, prefiero usar remedios naturales en lugar de tomar pastillas y hormonas. ¿Qué me podría dar para ayudar con el desequilibrio hormonal?

Ana: Oh sí. Hay muchas cosas que usted puede hacer. El Ajo, la soya y la linaza son muy buenos.

María: Bueno, muchas gracias.



En el Grupo de Artesanías:

María: Hola chicas, tuve una experiencia muy interesante esta semana que me gustaría compartir con ustedes. Pensé que estaba embarazada cuando Carla me dijo que podía ser la menopausia. Así que me fui al médico y la especialista de macrobiótica, donde me dieron un montón de información interesante! Oh, qué bueno!

Isabel: Sí, yo tuve el mismo problema hace unos años, pero ahora ya ha terminado.

Marta: ¡Yo también! Y todavía estoy pasando por la menopausia. Es un poco difícil, pero siempre ayuda cuando puedo hablar sobre esto.

Emilia: Sí, yo también. Tal vez, nosotros podemos reunirnos y discutir nuestras experiencias y tratamientos personales.

Isabel: ¡Si! Eso sería genial. Creo que me ayudará mucho.

