

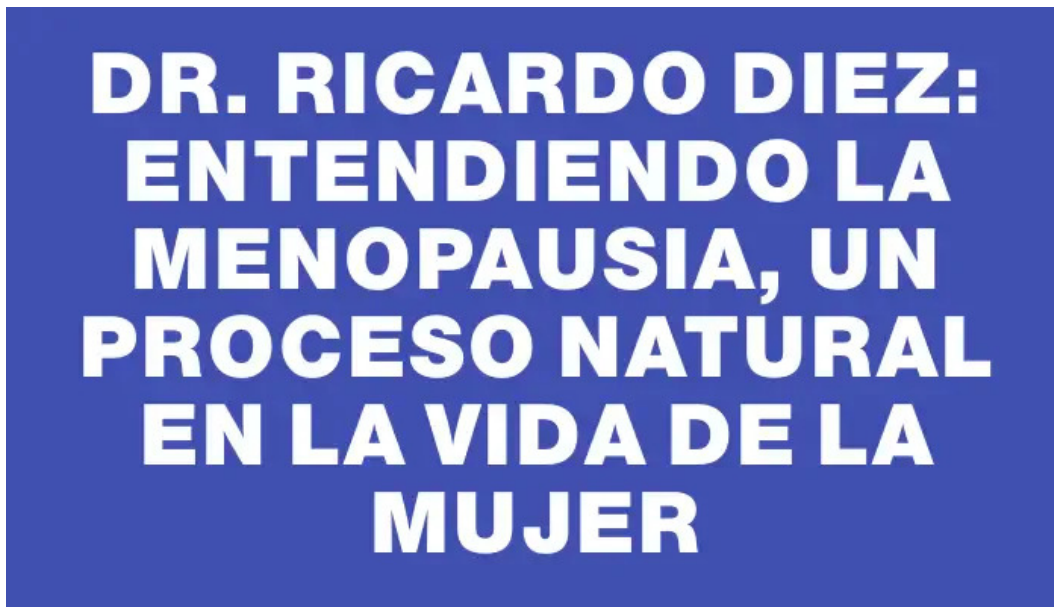
Dr. Ricardo Diez: Entendiendo la Menopausia, un Proceso Natural en la Vida de la Mujer

General



Publicada el: 28/10/24	Visitas: 102
Comentarios: 0	Ver comentarios
Votos: 68	Puntaje: 4.6

https://www.ultimasnoticias.com.uy/general/dr-ricardo-diez-entendiendo-la-menopausia-un-proceso-natural-en-la-vida-de-la-mujer_6594.php



General

Dr. Ricardo Diez: Entendiendo la Menopausia, un Proceso Natural en la Vida de la Mujer

Dr. Ricardo Diez: Una Mirada Profunda sobre la Menopausia, un Ciclo Vital en la Experiencia Femenina

La Menopausia: Un Proceso Natural en la Vida de la Mujer

La menopausia (MP) es una etapa natural del ciclo de vida femenino que se produce cuando los ovarios reducen, o en algunos casos, cesan completamente la producción de las hormonas estrógeno y progesterona.

Estas hormonas son fundamentales para regular la salud reproductiva de la mujer, incluyendo aspectos como la fecundidad y el embarazo.

Inicio de la Menopausia

En términos generales, la MP comienza entre los 45 y 55 años, siendo la edad promedio de inicio alrededor de los 51 años.

Este proceso puede afectar la calidad de vida de la mujer.

Factores que Aceleran la Menopausia

Tabaquismo Intervención quirúrgica para extirpar útero y ovarios Tratamientos oncológicos Sedentarismo

Fases de la Menopausia

La menopausia consta de diferentes fases que pueden ocurrir simultáneamente.

El proceso completo, conocido como climaterio, puede durar entre 7 y 14 años.

Las fases son: Perimenopausia: Aquí comienzan a cambiar las concentraciones hormonales, siendo esta la etapa más sintomática, con períodos menstruales irregulares.

Puede empezar alrededor de los 40 años.

Menopausia: Esta fase marca el final permanente de los períodos menstruales y de la ovulación.

Se diagnostica tras 12 meses sin menstruación.

Postmenopausia: Esta etapa ocurre después de la menopausia y dura el resto de la vida de la mujer.

Síntomas Comunes

Los síntomas asociados a la menopausia pueden incluir: Sofocos y sudoración nocturna Dificultad para dormir y cambios del estado de ánimo Depresión o ansiedad Dificultades para concentrarse y problemas de memoria Sangrado uterino anormal y sequedad vaginal Sensibilidad mamaria y piel seca Afinamiento del cabello Dificultad o pérdida de interés en las relaciones sexuales Cefaleas y dolores articulares Tensión muscular y palpitaciones Metabolismo más lento y hormigueo en extremidades

Complicaciones Posteriores a la Menopausia

Con la llegada de la menopausia, aumentan ciertos riesgos de salud, como: Enfermedades cardiovasculares (infarto y accidente cerebrovascular), que son la principal causa de muerte.

Osteoporosis, que debilita los huesos y aumenta el riesgo de fracturas.

Cambios en el suelo pélvico, provocando incontinencia e infecciones urinarias.

Aumento de grasa abdominal, lo que se relaciona con el síndrome metabólico, resistencia a la insulina y prediabetes.

Aumento de enfermedades autoinmunes, como el lupus.

Diagnóstico y Tratamiento

El diagnóstico de la menopausia se basa en la historia menstrual y en pruebas de sangre que evalúan la hormona folículo estimulante (FSH) y la hormona estimulante de tiroides (TSH).

Los pilares del tratamiento incluyen: Apoyo psicológico Terapia no hormonal

Terapia hormonal (estrógenos) Es fundamental proporcionar información

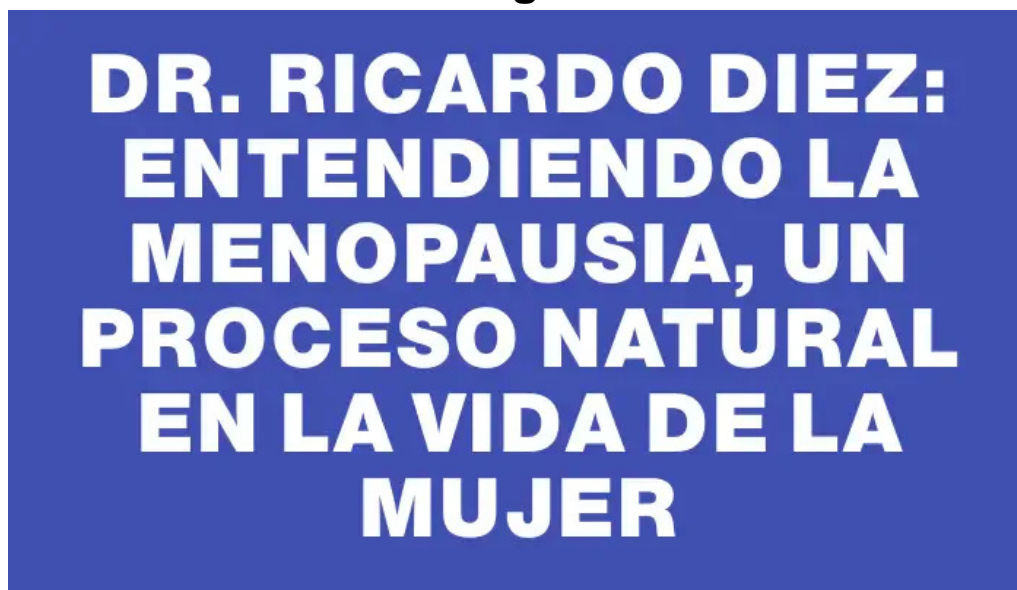
adecuada e individualizada, así como investigar factores de riesgo relacionados con fracturas, riesgos cardiovasculares y oncológicos.

Se recomienda seguir una dieta antiinflamatoria, evitando alimentos procesados, harinas refinadas y azúcares.

Además, es aconsejable realizar ejercicio físico aeróbico y de resistencia, lo que mejora la composición corporal y protege frente a afecciones metabólicas, cardiovasculares, autoinmunes y psicológicas.

Fuente: El Telegrafo

Imágenes



Dr ricardo diez entendiendo la menopausia un proceso natural en la vida de la mujer

Tags

menstruales, ovarios, cardiovasculares, alrededor, cambios, dificultad, natural, menopausia, factores, hormonas, proceso, riesgos

Noticias relacionadas

- 3.9 *** *Dr. Ricardo Diez analiza los factores de riesgo asociados a la demencia y su impacto en la salud mental*
- 4.0 *** *Semana del Corazón 2024: fomentan la concientización sobre la prevención de enfermedades cardiovasculares en Uruguay*
- 4.7 *** *Dr. Ricardo Diez: La cefalea inducida por el abuso de medicamentos y su impacto en la salud*
- 3.7 *** *Dr. Ricardo Diez revela los secretos del fotoenvejecimiento y sus efectos en la piel*
- 3.7 *** *El Dr. Ricardo Diez analiza cómo los ultraprocesados impactan nuestra salud*
- 4.3 *** *Dr. Ricardo Diez: ¿Qué provoca el dolor en los dedos de las manos? Causas y soluciones*
- 4.2 *** *El Dr. Ricardo Diez y la importancia de la abrasión corneal en la salud ocular*
- 5.0 *** *El Dr. Ricardo Diez aborda la inquietante infección por herpes zóster (hz) y sus implicancias para la salud*
- 4.0 *** *Entendiendo la arritmia cardíaca en adultos: un vistazo a su impacto y tratamiento*
- 4.0 *** *Desapareció tras ir a trabajar; la Policía investiga un posible homicidio en un horno de ladrillos*

Categorías

Interior
aldea
Breves
básquet
ciencia
Clima
columnistas

Cotizacion monedas
Cultura
Curiosidades
departamentales
Deportes
derechos humanos
dialogos
Economía
Empresariales
empresas
Fútbol internacional
Fútbol uruguayo
fúnebres
fútbol
General
género y feminismos
internacional
Internacionales
latidos
Maldonado
mascoteros
minuto a minuto
Mundo
Nacional
Estados Unidos
noticias de local
México
noticias de tecnologia
obituarios
Opinión
policial
Policiales
Política
Principal
Resultados de juegos
Rurales
Salto
Salud
Show
sin categoría
sindicales
Sociedad

suplementos>suplementos especiales
Tecnología & internet
tribuna
Turf
uncategorized
uruguay decide 2024