

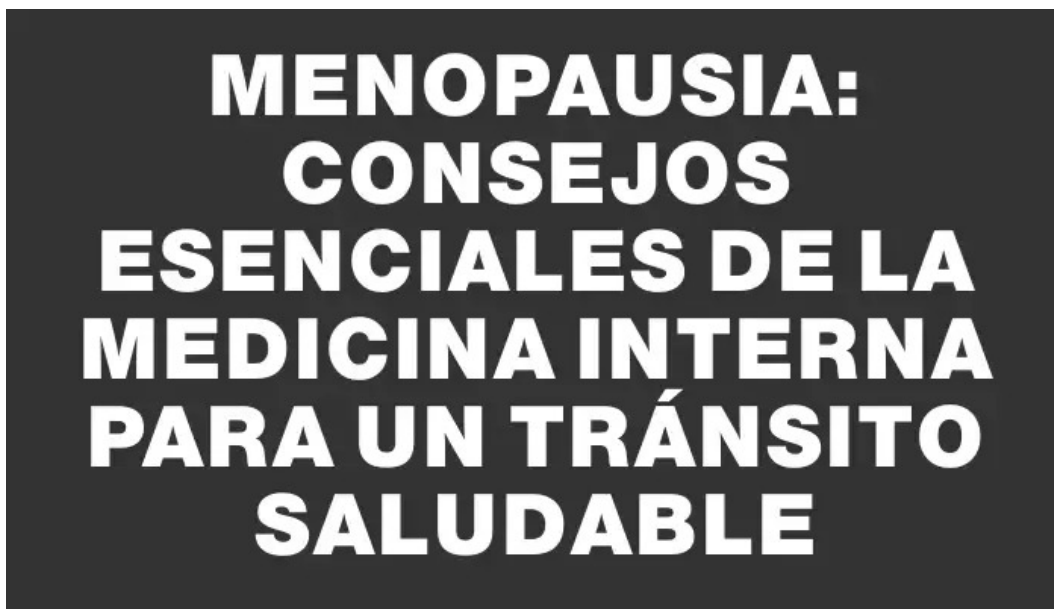
## Menopausia: Consejos esenciales de la medicina interna para un tránsito saludable

General



Publicada el: 19/01/25	Visitas: 101
Comentarios: 0	Ver comentarios
Votos: 53	Puntaje: 3.8

[https://www.ultimasnoticias.com.uy/general/menopausia-consejos-esenciales-de-la-medicina-interna-para-un-transito-saludable\\_15010.php](https://www.ultimasnoticias.com.uy/general/menopausia-consejos-esenciales-de-la-medicina-interna-para-un-transito-saludable_15010.php)



*General*

*Menopausia: Consejos esenciales de la medicina interna para un tránsito saludable*

**Menopausia: Claves indispensables de la medicina interna para un transición saludable y plena**

**Conferencia sobre Menopausia en la 37.ª Fiesta de la Prensa**

El Dr. Ricardo Diez presentó el tema "Menopausia. Abordaje de la salud de la mujer: una visión desde la medicina interna" en la sala 1º de Julio de EL TELEGRAFO. La charla se centró en recomendaciones para el cuidado y prevención durante el climaterio, dirigida a mujeres de entre 40 y 60 años.

## **Problemas de salud en Uruguay**

En su exposición, el Dr. Diez resaltó la problemática que afecta a muchos uruguayos, caracterizada por altos niveles de sobrepeso y obesidad, posicionando al país en los primeros lugares del contexto latinoamericano. Durante la pandemia, observó que las personas de entre 50 y 60 años con estas condiciones "se defendían muy mal frente a la COVID-19, y en algunos casos eso llevó a la muerte".

## **Recomendaciones para la salud**

El médico enfatizó que "la actividad física debería ser la píldora que todo médico le prescriba al paciente", argumentando que esta tiene un impacto mayor que algunos medicamentos. Resaltó que las dietas ricas en azúcares y alimentos ultraprocesados tienen un "alto valor calórico pero sin valor nutricional, lo cual es perjudicial para la salud". Según Diez, "la actividad física previene 26 enfermedades", mientras que el sedentarismo puede promover la aparición de unas 40. En cuanto a la prevención, mencionó que dejar de fumar, las vacunas y la actividad física son las tres primeras líneas de acción con los mayores beneficios para la salud.

## **Importancia de la dieta equilibrada**

La alimentación adecuada adquiere una relevancia particular después de los 40 años para prevenir la osteoporosis. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda al menos 150 minutos de ejercicio semanal, y el Dr. Diez subrayó la necesidad de mantenerlo de forma consistente en el tiempo.

## **Entendiendo el climaterio**

El Dr. Diez también explicó que el climaterio abarca el período desde el cese de la menstruación, después de 12 meses, hasta la posmenopausia. Aseguró que hoy en día, la mujer pasará casi la mitad de su vida en esta etapa. En Uruguay, la esperanza de vida de las mujeres es mayor, y suelen experimentar más dolor crónico, problemas médicos y un mayor consumo de

siquiátricos.

## **Tipos de menopausia**

La menopausia puede ocurrir naturalmente entre los 40 y 60 años, siendo en Uruguay cercana a los 50. Se identifican tres tipos: temprana, que sucede a los 45 años por causas médicas; prematura, que puede ocurrir antes de los 40 años debido a cirugía o radioterapia; y la menopausia natural.

## **Impacto emocional y social**

Diez enfatizó que el proceso de menopausia está influenciado por factores familiares, personales y sociales, subrayando que “representa un período de vulnerabilidad” y que recibir atención especializada es fundamental. Destacó la importancia de la información como primer paso para abordar esta etapa.

## **Sofocos y sus implicaciones**

El 80% de las mujeres experimentan sofocos durante la menopausia, un fenómeno que se produce cuando el cerebro detecta una caída abrupta de los estrógenos, lo que altera la termoregulación. Estos episodios pueden durar de 2 a 4 minutos y están asociados con sudoración y palpitaciones, afectando incluso la calidad del sueño. Los sofocos severos pueden indicar riesgo cardiovascular, especialmente en personas con obesidad. Diez aclaró que, en algunos casos, las sudoraciones pueden deberse a otros problemas de salud, como trastornos tiroideos o apnea del sueño.

## **Conclusiones finales**

Finalmente, el Dr. Diez recomendó adoptar una dieta saludable rica en Omega 3, sumada a la actividad física y a la consulta médica, como medidas esenciales para mitigar los efectos de la menopausia en la vida de las mujeres.

Fuente: El Telegrafo

## **Imágenes**

# MENOPAUSIA: CONSEJOS ESENCIALES DE LA MEDICINA INTERNA PARA UN TRÁNSITO SALUDABLE

*Menopausia consejos esenciales de la medicina interna para un transito saludable*

## Tags

*medicina, algunos, uruguay, problemas, menopausia, interna, saludable, actividad, telegramo, sofocos, mujeres, climaterio*

## Noticias relacionadas

- 4.7 \*** *Menopausia: Un Enfoque Integral desde la Medicina Interna en la 37ª Fiesta de la Prensa*
- 4.6 \*** *Dr. Ricardo Díez: Entendiendo la Menopausia, un Proceso Natural en la Vida de la Mujer*
- 4.4 \*** *Menopausia: Sensaciones y Estrategias para Aliviar Más Allá de las Sofocaciones*
- 4.0 \*** *Colegio Médico del Uruguay: La medicina moderna aboga por el humanismo, volviendo a lo fundamental en el cuidado de la salud*
- 4.7 \*** *Selección inteligente: Frutas y verduras de temporada para una alimentación saludable y económica*
- 4.6 \*** *Protege tu piel este verano: recomendaciones imprescindibles de expertos para lucir un rostro y cuerpo radiantes y saludables*
- 4.6 \*** *Alimentos esenciales para disfrutar de un verano pleno y saludable*
- 4.2 \*** *Crisis de Género en Uruguay: Más de 5,000 mujeres buscan apoyo en Montevideo*
- 4.7 \*** *Consejos para mantener tu bienestar en la temporada estival*

**4.0 \*** *Alrededor de 200 sectores se preparan para negociar sus Consejos de Salarios con el nuevo gobierno que asumirá*

## Categorías

Interior
agro
aldea
asiática
Breves
básquet
cartas
ciencia
Clima
columnistas
Cotizacion monedas
Cultura
Curiosidades
departamentales
Deportes
derechos humanos
eco uruguay
Economía
Empresariales
Empresas
Fútbol internacional
Fútbol uruguayo
Fúnebres
fútbol
General
género y feminismos
internacional
Internacionales
latidos
Maldonado
Mascotas
minuto a minuto
Mundo
municipales
Nacional
Estados Unidos

noticias de inmigracion
noticias de local
México
noticias de salud
noticias de tecnologia
obituarios
Opinión
policial
Policiales
Política
Principal
Resultados de juegos
Rurales
Salto
Salud
Show
sin categoría
sindicales
sociales
Sociedad
Tecnología & internet
titulares del día
tribuna
Turf
uncategorized
uruguay decide 2024
viajes y turismo