

ANA  MARIA
LA JUSTICIA

TODO LO QUE SIEMPRE
HAS QUERIDO
SABER SOBRE LA
MENOPAUSIA



Con motivo del **Día Mundial de la Menopausia**, hemos recogido los aspectos que os preocupan o interesan más sobre esta etapa trascendental en la vida de la mujer y, a partir de estas inquietudes, hemos elaborado esta **Guía definitiva para la Menopausia** que puedes consultar y **llevar contigo siempre** que quieras: impresa, en el móvil...¡Tú eliges!

Con ella, **lo sabrás todo sobre:** qué es la menopausia (y la menopausia precoz), a qué edad empieza y termina, los síntomas de la premenopausia (sofocos, ansiedad, palpitaciones, cansancio), cómo adelgazar en la menopausia, si se puede producir o no un embarazo en la menopausia y los suplementos recomendados para la menopausia (aceite de onagra, vitamina E, isoflavonas, etc.). Así, te convertirás en una experta del tema y podrás gestionar esta nueva etapa de la mejor manera.



1

¿QUÉ ES LA MENOPAUSIA?

La menopausia es un cambio fisiológico que experimentamos **las mujeres** a causa de los **cambios hormonales** que determinan el cese permanente de la menstruación. De hecho, se diagnostica doce meses después de la última regla. Los **síntomas físicos y emocionales** típicos pueden alterar el sueño, disminuir la energía o afectar la calidad de vida.

2

¿CUÁNDO COMIENZA Y CUÁNDO TERMINA?

El **climaterio** es un periodo de transición ligado a la **disminución natural y progresiva de la actividad de las glándulas sexuales**. Se prolonga durante varios años, antes y después de la menopausia. En la mayoría de las mujeres ocurre entre los 40 y los 50 años, y puede durar de 15 a 20 años, mientras que **la menopausia ocurre alrededor de los 45-55 años** de edad.

A causa de los cambios hormonales, durante esta etapa no es posible quedarse embarazada de manera natural, aunque sí podría serlo en algunos casos mediante técnicas de reproduc-

ción asistida. Por otra parte, si los síntomas aparecen antes de los 40 años puede tratarse de **menopausia precoz** y entonces es necesario consultar con nuestro médico de referencia para realizarnos un estudio de salud completo.

Afortunadamente, este proceso sucede en una época de la vida que suele ser bastante estable a nivel laboral y personal, gracias a que hemos adquirido **madurez, templanza, mayor capacidad para organizarnos y más confianza propia**. Esto nos servirá de base para adaptarnos a la nueva situación de la mejor forma posible.

En cuanto a su duración, la confirmación de que la **menopausia ha llegado a su fin** coincide con la estabilización de las fluctuaciones hormonales y el fin de los síntomas, sobre los 60 o 65 años de edad.



3

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS MÁS COMUNES Y POR QUÉ SUCEDEN?

La disminución de los niveles de estrógenos en sangre es la responsable de la aparición de los síntomas de la menopausia que detallamos a continuación:

► SOFOCOS

Calores súbitos e incómodos que interrumpen la vida cotidiana, a veces frecuentemente. Para combatirlos, lo ideal es procurar vestir con tejidos naturales claros (como el lino o el algodón, que transpiran mejor) y **evitar alimentos ultraprocesados, picantes y las comidas copiosas** (pues influyen en la temperatura corporal). También es conveniente hacer todo lo posible para **mantener una temperatura ambiental baja**, ya sea con ventiladores, aire acondicionado, toallitas refrescantes o duchas de agua fría.



► CAMBIOS DE PESO

Como el metabolismo se enlentece, suele darse una ganancia ponderal derivada de un **cúmulo de grasa en la zona abdominal** (en lugar de depositarse en las caderas y los muslos, como hasta ahora), que está muy relacionada con un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares o Síndrome Metabólico, entre otras. Sin embargo, la adicional **reducción de la práctica de ejercicio físico** y llevar una vida más sedentaria son los factores más determinantes en esta típica ganancia de peso (que está en torno a 5-10 kg de media). La clave para evitarlo está en adaptar el número de calorías que consumas a tu gasto energético diario. Si tienes dudas al respecto, lo más recomendable es ponerte en manos de un nutricionista titulado que pueda asesorarte de manera individualizada.

► MALESTAR EMOCIONAL

Los desequilibrios hormonales también van ligados a **problemas para dormir, fatiga generalizada y ansiedad**, ya que los niveles de serotonina y melatonina pueden verse alterados, además de que el proceso de adaptación y superación de estos síntomas no es sencillo y es normal que nos afecte en este sentido. Pero tranquila, todo llega y todo pasa. Procura aplicar algunos sencillos consejos, como hacer deporte regularmente y acostarte y levantarte siempre a la misma hora (para conciliar mejor el sueño y tener un buen descanso). En definitiva, **priorízate siempre y busca ayuda** en caso necesario.

► MOLESTIAS ARTICULARES Y ÓSEAS

Los cartílagos y huesos tienden a debilitarse con el paso de los años, especialmente en las mujeres y durante la menopausia, **sobre todo en aquellas que no cuidan bien de su alimentación o que no tienen una vida activa.** En concreto, los niveles reducidos de estrógenos pueden afectar la lubricación de las articulaciones y provocar inflamación, rigidez y dolor, con mayor frecuencia en las manos y los pies. En cambio, las rodillas, los codos o las cervicales también pueden verse afectadas, provocando dificultad de movimiento y una merma de la calidad de vida.

Además de buscar aliviar los síntomas, procura aportar al organismo los nutrientes necesarios para reforzar los huesos/ articulaciones y tonifica tu musculatura para que actúe como sustento, como te sugerimos un poquito más abajo.



► OTROS SÍNTOMAS

También puede producirse **sequedad en las mucosas y la piel, deterioro de las uñas y cabello o debilitamiento del suelo pélvico**, favoreciendo la aparición de problemas como la incontinencia urinaria o el dolor durante las relaciones sexuales. Aunque estos síntomas son menos comunes, recomendamos consultar con un especialista y tomar las acciones necesarias para minimizarlos desde su inicio.

Ten en cuenta que una **nutrición adecuada** puede influir mucho en tu estado de salud y en cómo te encuentres, por eso te recomendamos también leer nuestro anterior artículo [*La alimentación en la menopausia*](#), para aprender todo lo imprescindible al respecto.



4

¿QUÉ SUPLEMENTOS AYUDAN A VIVIR MEJOR DURANTE LA MENOPAUSIA?

Para ayudarte a prevenir o solucionar posibles déficits nutricionales habituales, en Ana Maria Lajusticia® disponemos de los siguientes suplementos alimenticios:



ISOFLAVONAS CON MAGNESIO Y VIT. E

Ideales para equilibrar los cambios hormonales típicos de la menopausia y reducir los síntomas que hemos mencionado.

ACEITE DE ONAGRA + VITAMINA E

Contribuye a la regulación hormonal y a mejorar la circulación, las varices y las piernas cansadas.



ALGAS



Las Algas Fucus producen un **efecto detox** que ayuda a eliminar líquidos y toxinas, y mejora el aspecto de la piel y de la celulitis. También aumentan el metabolismo y estimulan la pérdida de peso cuando se asocian a dietas de adelgazamiento y a ejercicio físico practicado de forma regular.

COLÁGENO CON MAGNESIO Y VITAMINA C

Ayuda a reforzar los huesos, la piel, el cabello y las articulaciones, frenando su deterioro incluso en situaciones de artrosis u osteoporosis. Puedes combinarlo con **Magnesio Total® 5** para un mayor efecto y para ayudarte a combatir la fatiga en general o, si además tienes molestias musculares o articulares, decántate por el **Magnesio Total® 5 con Harpago**.



CATEGORÍA SUEÑO Y EQUILIBRIO EMOCIONAL

Los complementos de nuestras categorías **Sueño y Equilibrio Emocional** ayudan a conseguir un mejor descanso nocturno y al bienestar emocional, factores clave para la salud del organismo.



ACEITE DE HÍGADO DE BACALAO

Si tienes déficit de **vitamina D**, necesaria para la salud ósea, y además quieres proteger tu corazón, tu visión y combatir la inflamación, este es tu suplemento.

Como ves, ¡te hemos escuchado! Esperamos que este premio a tu fidelidad haya sido provechoso y de tu agrado, pues nos encanta informarte y profundizar acerca de todo lo que influye en tu salud.

¡Guarda este pdf para tener la guía a mano siempre que lo necesites!





Distribuciones Feliu, SL
C/ Nau Santa Maria, 1 Bajos
08017 Barcelona (España) | Tel. +34 93 474 42 21
www.anamariaajusticia.com

