

Uno de los aspectos que más temen las mujeres al entrar en esta etapa es enfrentar sus molestos síntomas. En primer lugar es bueno aclarar que cada cuerpo es diferente, y que lo que para ciertas mujeres es un periodo realmente fuerte para otras pasa casi desapercibido. Estos incluyen la vitamina E, para ayudar a reducir los sofocos y los sudores nocturnos;

calcio; magnesio, esencial para ayudar con la absorción de calcio; la vitamina C, que ayuda a la absorción de la vitamina E y disminuye la fragilidad pilífero.

Otros síntomas que también pueden darse a lo largo de la menopausia son palpitaciones, aumento del vello facial y corporal, caída del pelo, adormecimiento de algunas partes del cuerpo, tristeza, depresión, cefalea, frecuente micción dificultad para concentrarse, entre otros muchos.

Muchas mujeres disfrutan más intensamente de su actividad sexual en este periodo porque pierden el miedo al embarazo y es simple que la relación de pareja mejore, <http://www.infodoctor.org/rafabravo/guiamenopausia.pdf> los cambios experimentados en el hombre modifican su 'urgente impulso sexual' y también invierten más tiempo en realizar caricias a su pareja.

Lo que nuestro estudio demuestra meridianamente es que las mujeres que entran en la menopausia estiman que la perturbación del sueño es un problema frecuente y angustiante y que este inconveniente era sistemáticamente referido por las mujeres de la muestra, con independencia de en qué momento habían tenido su último período”, indicó Berg.



El estrógeno sirve para sustituir la caída de los niveles naturales de la hormona en el cuerpo y los progestágenos para resguardar el endometrio : si bien el mecanismo no está claro, inyectar estrógeno sin un agente progestacional aumenta el peligro de cáncer de endometrio.

El dong quai, la raíz de margarita y algunos tipos de leche pueden prevenir los tan conocidos sofocos de calor que tantas mujeres padecen cuando les llega la menopausia natural (esta noción no incluye las menopausias prematuras derivadas de algunas operaciones).

Además de asistir a sostener un peso corporal deseable, el ejercicio físico construye músculos fuertes, fortalece el corazón y los pulmones, disminuye la presión sanguínea, resguarda contra enfermedades cardíacas, la diabetes, el cáncer, la osteoporosis y la menopausia temprana.