

tales como la leche de soya y el tofu puede ayudar a evitar los problemas de la menopausia.

No olvide que es importante para todas las mujeres hacerse chequeos de salud periódicos, tales como el examen de Papanicolaou (Pap test) hasta los 70 años y mamografías (radiografías de los senos) después de los 50 años.

Si desea asesoramiento sobre la menopausia, paps o mamogramas, pregúntele a su medico de familia, centro de salud para mujeres o Clínica de la Asociación de Planificación Familiar, o una clínica de menopausia en un hospital público.

También puede ponerse en contacto con Mid-Link, un servicio de salud para las mujeres de edad madura, ubicado en Westmead. Mid-Link también puede ir a verla si usted vive en la zona de Parramatta, Auburn, Holroyd, Blacktown/Mount Druitt and Baulkham Hills. Si tiene un grupo de amigas o compañeras de trabajo que desean información sobre cualquier aspecto de salud de la mujer en sus años maduros, Mid-Link puede concurrir a su lugar de trabajo o centro comunitario. Las mujeres que están sufriendo de problemas emocionales durante la época de la menopausia también pueden hablar con alguien en Mid-Link. Para mayor información, llame al (02) 9845 6452. Este servicio confidencial es gratuito para las mujeres entre los 35 y los 65 años. Se puede conseguir una intérprete si fuera necesario.

Los números telefónicos indicados son correctos al momento de publicación, pero cambian continuamente. Puede ser necesario verificar los números en la guía telefónica.

NSW Multicultural Health Communication Service

Website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

e-mail: mhcs@sesahs.nsw.gov.au



SPANISH
24 MARCH 1997

Cómo prepararse para una menopausia sin problemas

Preparing for a Healthy Menopause



Cómo prepararse para una menopausia sin problemas

Ana es una mujer de 45 años muy consciente de su salud. Después de caminar 30 minutos todas las tardes Ana prepara la cena para su familia, generalmente una comida tradicional consistente en arroz, verduras y pescado o ave, seguida de fruta de postre.

“Todos los días trato de hacer alguna clase de ejercicio, generalmente un largo paseo a pie,” dice Ana quien trabaja como enfermera. “No sólo disfruto haciéndolo sino que también lo hago por una buena razón: Sé que mantenerse activa y comer alimentos sanos puede ayudar a una mujer a tener menos problemas con el cambio de vida (menopausia).

La idea de Ana es correcta. Aunque la mayoría de las mujeres no experimentan el cambio de vida hasta que tienen aproximadamente 50 años, muchos médicos creen que tener hábitos sanos en el período entre los 30 y los 50 años, puede disminuir los problemas que tienen algunas mujeres en la época de la menopausia.

La menopausia, por supuesto, es la época de la vida de la mujer cuando su menstruación se detiene, generalmente entre los 44 y los 55 años de edad (a veces más temprano o más tarde). Su menstruación se detiene porque dos pequeños órganos llamados ovarios producen menos hormonas que antes. En la mayoría de las mujeres, este cambio no produce ningún otro síntoma en absoluto, o solamente síntomas menores que duran algunos meses. Pero para algunas mujeres, los síntomas como sofocos, sequedad y dolor a la vagina, problemas a la vejiga (ir al baño más seguido o pérdida de orina al toser o estornudar), cambios repentinos de humor y pérdida del apetito sexual, pueden ser angustiosos. Estos síntomas se pueden tratar.

“No creo que el cambio de vida sea algo que haya que temer,” dice Ana. “Hoy en día las mujeres tienen una vida más larga y pueden

tener expectativas de muchos años productivos aunque ya no puedan tener hijos. Además, algunos de los cambios tienen sus ventajas: no más dolores menstruales y no más preocupación de quedar embarazadas.”

Entonces, ¿qué puede hacer una mujer entre los treinta y los cincuenta años para prepararse para la menopausia? Seguir el ejemplo de Ana y hacer ejercicio regularmente. Además de ayudar a un mejor funcionamiento de todo el cuerpo, el ejercicio ayuda a prevenir la osteoporosis, una enfermedad que causa el enrarecimiento de los huesos y que es mucho más común después de la menopausia. Los mejores ejercicios para fortalecer los huesos son caminar, bailar, tai chi, asistir a clases de gimnasia o practicar deportes tales como el tenis o el golf. Aunque nadar y andar en bicicleta son dos maneras excelentes de mantenerse en forma, no ayudan a fortalecer los huesos tan bien como algunas otras formas de ejercicio.

Incluir alimentos ricos en calcio en la dieta puede también fortalecer los huesos. Entre estos alimentos están los productos lácteos bajos en grasa tales como el queso, el yogur y la leche; el pescado enlatado con huesos comestibles, como el salmón o las sardinas, brócolis y otras verduras con hojas (especialmente los vegetales asiáticos de hojas verdes), la leche de soya con calcio agregado, el tofu, la salsa de pescado, tahini y almendras.

Una alimentación correcta es importante por muchas razones. Aunque generalmente se piensa que las enfermedades cardíacas son un problema que afecta casi exclusivamente a los hombres, el riesgo de las mujeres de sufrir de una enfermedad al corazón aumenta después de la menopausia. Sin embargo, dicho riesgo puede reducirse haciendo ejercicio regularmente, evitando los alimentos grasosos y no fumando. Algunos médicos creen también que consumir verduras en abundancia y productos a base de soya