

Namunvida - Blog: Cuídate y conócete

<https://www.namunvida.es/>

**"Eso es por culpa de la menopausia"
Vale, ¿y qué?**



Sí, la menopausia se define como el cese (más de 12 meses) de la menstruación. Sí, la menopausia está asociada a una disminución de la función ovárica y, por lo tanto, de los niveles hormonales (principalmente disminución de las hormonas estrogénicas). Y sí, esta disminución hormonal suele ser la causa de una gran diversidad de síntomas que en mayor o menor grado pueden afectar a la calidad de vida, como son los sofocos, la disminución de la libido o la sequedad vulvovaginal. Sin embargo, no podemos quedarnos en estas afirmaciones

El objetivo de nuestro trabajo, y más específicamente de la Unidad Especialidad en Menopausia, es mejorar la calidad de vida de las pacientes, tanto a corto como a largo plazo, desarrollando estrategias que favorezcan un envejecimiento saludable.

Tanto en los años de transición hacia la etapa menopáusica como en los siguientes, ya establecida, es frecuente que puedan desarrollarse diferentes niveles de sintomatología y que estos puedan afectar a la calidad de vida. Queremos poner el foco en esto. Sabemos que ocasionalmente el hecho de que una situación personal esté asociada a la menopausia y no a una enfermedad puede ocasionar que no se le dé la suficiente importancia o manejo; sin embargo, es fundamental (y a veces hasta realmente sencillo) mejorar esa situación, atendiendo especialmente a cambios en los estilos de vida que prevengan síntomas y riesgos.

Los cambios provocados por la propia menopausia y otros asociados al transcurso de la vida pueden ocasionar problemas físicos y otras enfermedades. Desde la Unidad realizaremos una orientación hacia hábitos de vida sanos y apropiados que permitan disminuir al mínimo los síntomas. Cada tratamiento será individualizado, en función de las necesidades de cada mujer.

Sin descuidar la revisión ginecológica completa, se realizará una atención global. Para todo ello contamos con un equipo muy motivado, formado e implicado en la menopausia, además de la tecnología más puntera a nivel de prevención y detección de cualquier patología asociada, por ejemplo, frente a la osteoporosis o el síndrome genitourinario.

Asimismo, contamos con un equipo multidisciplinar que permita dar la mejor solución a cada esfera de salud que pueda estar afectada por estos cambios vitales: esfera social, laboral, sexual, etc.

Link to Original article: <https://www.namunvida.es/cuidate-y-conocete/eso-es-por-culpa-de-la-menopausia-vale-y-que?elem=334086>