

MENOPAUSIA DECALOGO DE VIDA

Si los síntomas **NO** son percibidos como importantes o **NO** alteran calidad de vida:

Promover medidas no farmacológicas: **DECÁLOGO**



Dr. F. Javier GARCIA PEREZ-LLANTADA

Ginecólogo

DECÁLOGO

1. Mantener una dieta equilibrada rica en calcio, evitando el sobrepeso y la obesidad.

Evitar alimentos condimentados



DECÁLOGO

2. Realizar actividad física moderada diaria (caminar 3 a 5 veces a la semana a ritmo de marcha, durante media a una hora)

Gimnasia, Tenis,
Ciclismo, Carrera



DECÁLOGO

3. Tomar el sol 15 minutos al día para conseguir el nivel de vitamina D adecuado



Centro Ginecológico
Doctor García
Pérez-Llantada

DECÁLOGO

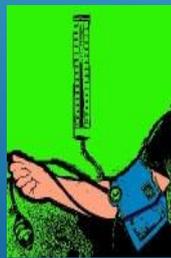
4. Evitar hábitos tóxicos como el tabaco, el café y el alcohol.



Centro Ginecológico
Doctor García
Pérez-Llantada

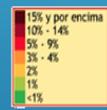
DECÁLOGO

5. Evaluar el posible riesgo cardiovascular y eliminar los factores de riesgo



Presión arterial sistólica	Mujeres		Elev	Hombres	
	No fumadores	Fumadores		No fumadores	Fumadores
160	4 3 6 6 7	8 7 1 1 2 1 6	35	8 9 1 0 1 1 6	1 5 1 7 2 0 2 1 6
150	3 3 4 4 6	6 6 7 8 1 6	35	6 6 7 8 1 0	1 0 1 2 1 4 1 6 1 6
140	2 2 2 3 3	4 4 5 6 7	35	4 4 5 6 7	7 8 9 1 1 1 1
130	1 1 2 2 2	3 3 3 4 4	35	2 3 3 4 5	5 5 6 8 8 9
120	3 3 3 4 4	5 5 6 7 8	30	5 6 7 8 9	1 0 1 1 1 1 1 5 1 6
110	2 2 2 2 2	3 4 4 5 5	30	3 4 5 5 6	7 8 9 1 1 1 1
100	1 1 1 1 1	2 2 3 3 4	30	2 2 3 3 4	5 5 6 7 9
90	1 1 1 1 1	1 2 2 2 3	30	2 2 2 3 3	3 4 4 5 6
80	1 1 2 2 2	3 3 3 4 4	30	3 4 4 5 6	6 7 8 1 0 1 1
70	1 1 1 1 1	2 2 2 3 3	30	2 2 3 3 4	4 5 6 7 8
60	1 1 1 1 1	1 1 1 2 2	30	1 2 2 3 3	3 3 4 5 6
50	1 1 1 1 1	1 1 1 1 1	30	1 1 1 2 2	2 2 3 3 4
40	0 0 0 0 0	0 0 0 1 1	30	1 1 1 1 1	1 1 2 2 2
30	0 0 0 0 0	0 0 0 0 0	30	0 0 0 0 0	0 0 0 0 0
20	0 0 0 0 0	0 0 0 0 0	30	0 0 0 0 0	0 0 0 0 0
10	0 0 0 0 0	0 0 0 0 0	30	0 0 0 0 0	0 0 0 0 0
0	0 0 0 0 0	0 0 0 0 0	30	0 0 0 0 0	0 0 0 0 0
	4 5 6 7 8	4 5 6 7 9		4 5 6 7 8	4 5 6 7 9

SCORE



Riesgo a los 10 años de ECV mortal en poblaciones de bajo riesgo cardiovascular.

© 2003 ESC



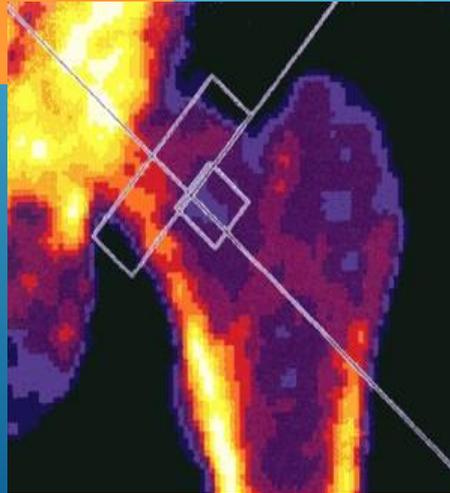
DECÁLOGO

6. Evaluar el posible riesgo de cáncer de mama y estimular el diagnóstico precoz mediante las campañas de mamografía



DECÁLOGO

7. Evaluar el posible riesgo de osteoporosis y en pacientes de alto riesgo medir la densidad mineral del hueso

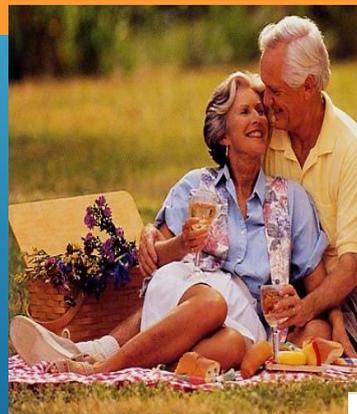


DECÁLOGO

8. Vivir la menopausia con vitalidad y optimismo



9. Mantener una actividad sexual satisfactoria



DECÁLOGO

10. Cuidar la calidad de vida para conseguir el bienestar de la mujer durante la menopausia



A cualquier edad, pero principalmente en la menopausia hay que tener unos buenos hábitos de vida:

DIETA EQUILIBRADA

EJERCICIO FISICO Y PSIQUICO

TOMAR EL SOL

UNA VIDA SEXUAL SATISFACTORIA

SENTIRSE "VIVA Y UTIL"

EVITAR EL CONSUMO DE TABACO-CAFÉ-ALCOHOL-DROGAS

REDUCIR FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR (hipertensión, hipercolesterolemia, diabetes mellitus, síndromes metabólicos...)