

IDEAS QUE TE AYUDARÁN A SENTIRTE BIEN Y A CUIDARTE:

- Realiza por lo menos 30 minutos de actividad física diaria: caminar, andar en bici, correr, nadar, hacer gimnasia, TANTO SOLA COMO ACOMPAÑADA.
- Enriquece tus experiencias y afectos, compartiéndolos con otras personas.
- Aliméntate con una dieta equilibrada que incluya alimentos frescos, ricos en calcio (lácteos, huevos, yogures, etc.).
- Toma sol con las debidas precauciones.
- Reduce el consumo de carnes rojas, café y alcohol. ¡Deja el cigarrillo!!!
- Prevé fracturas evitando golpes y caídas.
- Hazte controles preventivos periódicos:
 - Realízate el auto examen de mama PERIÓDICAMENTE.
 - Consulta anualmente a tu ginecólogo/a.
 - PAP y mamografía según indicación médica.
- Ten precauciones para prevenir las infecciones de Transmisión Sexual (ITS-VIH) usando preservativos en todas las relaciones sexuales.

¡Es una gran etapa de la vida!
Vívela plenamente.
¡Disfruta y crece como persona!

¿Sabes que existen líneas telefónicas gratuitas donde consultar de forma confidencial?

Línea: SIDA, SEXUALIDAD Y DERECHOS

0 8 0 0
3 1 3 1

EL CONOCIMIENTO DE
TU CUERPO Y SUS SENSACIONES
TE PERMITEN VIVIR PLENAMENTE
CADA ETAPA DE TU VIDA.



Apoya:
Global Programme on
Reproductive Health
Commodity Security

Fotografías: ©UNFPA/Manuela Aldabe

Salud de las Mujeres y climaterio

RECUERDA QUE:
tienes derecho a seguir aprendiendo y a hacer cosas que antes no hiciste.

Tienes la oportunidad de revalorar tus vínculos afectivos: amistades, familia, pareja...



**MENOPAUSIA ES LA
ÚLTIMA MENSTRUACIÓN
Y SE PRODUCE DURANTE
EL CLIMATERIO**

EL CLIMATERIO ES:

Una de las etapas de la vida de las mujeres que se da entre los 40 y 55 años aproximadamente.

Durante el climaterio se producen algunos cambios debido a la variación de hormonas.

Luego de 1 año de haber dejado de menstruar, ya no hay posibilidad de embarazo.

*Cada mujer vive esta etapa de manera diferente.
Está bueno que te prepares para disfrutarla.*

ALGUNAS SEÑALES DE LOS CAMBIOS

- Irregularidades y variaciones menstruales hasta que no se menstrúa más.
- Puede disminuir la humedad y la elasticidad de la vagina.
- Cambios en la distribución de la grasa corporal.
- A veces se experimentan calores, sudores o sofocaciones repentinas.

La manera como vivas el climaterio tiene que ver con lo que has aprendido y las referencias que tienes de este período por madres, tías, abuelas, etc.

NO ES CIERTO QUE:

- los cambios hormonales produzcan en todas las mujeres cambios en el carácter.
- comienza una etapa de tristeza.
- disminuya la capacidad de disfrute.
- tu cuerpo se deteriora.

ES CIERTO QUE:

- Se producen cambios en el cuerpo.
- Disminuye el calcio en los huesos.
- Estos cambios no deben afectar una vida sexual placentera y gratificante.
- Se pueden aprender nuevas formas de comunicación sexual, rescatando tu experiencia y compartiendo sensaciones, emociones y ternura.
- Tienes derecho a pedir y hacer lo que te gusta.
- Tienes derecho a un día libre en tu trabajo al año, para hacerte el papanicolaou (PAP) o la mamografía (ley n° 17242).
- Puedes realizarte gratuitamente, el PAP cada 3 años y la mamografía cada 2 años. (Ordenanza n° 402 del MSP - ley 18426).