



Perú, 19 de junio del 2012

Buscar

[RPP Noticias](#)

Salud

Radio en vivo

- [Portada](#)
- [Política](#)
- [Deportes](#)
- [Espectáculos](#)
- [Nacional](#)
- [Internacional](#)
- [Economía](#)

- [Lo último](#)
- [Receta del día](#)
- [Bullying](#)
- [Obesidad](#)
- [Dieta](#)
- [Drogas](#)
- [Cáncer](#)
- [Tabaco](#)
- [Más temas](#)



Hay nuevas noticias en nuestro sitio web

- [Portada](#)
- »
- [Salud](#)

Menopausia: Ocho cosas que necesita saber

Lunes, 18 de Junio 2012 | 5:52 pm



Fuente: Publica | Créditos: dionsilva,morguefile

Edad de inicio de la menopausia está alrededor de los 50 años, sin embargo a veces ocurre a los 40.

- Comentar:
-
- Compartir:
- 1
-
- 12
-

Temas relacionados

- [menopausia](#)
- [ovulacion](#)
- [reproduccion femenina](#)
- [Salud](#)

La menopausia es un paso en un proceso lento y largo de envejecimiento reproductivo. Para la mayoría de las mujeres este proceso comienza silenciosamente alrededor de los cuarenta años, cuando la regla, o período, empieza a ser menos regular. A continuación le presentamos ocho datos interesantes que pueden ayudar a sobrellevar esta etapa.

Come inteligentemente:

Si sufre bochornos frecuentes, tal vez necesite hacer un pequeño ajuste en tu dieta. El consumo de alimentos ricos en vitamina E, como las almendras y las verduras puede reducir los molestos accesos de calor y otros síntomas, como el insomnio y los cambios bruscos de humor.

Manténgase fresca:

De acuerdo con varios estudios, la terapia de reemplazo hormonal (TRH) puede reducir hasta en 90% la intensidad de los bochornos. La TRH está disponible de varias formas. Generalmente se suministran dosis bajas de uno o más estrógenos, y a menudo también se suministra progesterona o un análogo químico llamado progestina.

Cuide sus huesos: El riesgo de padecer osteoporosis aumenta después de la menopausia, por lo que es muy importante hacer ejercicios con pesas frecuentemente, mantener un consumo adecuado de calcio y de vitamina D, y evitar el consumo de cigarrillo.

Lleve un registro: Llevar un registro de transición de la menopausia, le ayudará a controlar mejor los síntomas. La aplicación "Diario de Menopausia" para iPhone/iPad le permitirá llevar un registro personalizado de los síntomas y enviar esos datos a su médico.

Autoprotección: Las mujeres con síntomas intensos de menopausia podrían correr menos riesgo de contraer algunas formas de cáncer de mama y la presencia de otros factores que predisponen a este mal, como la obesidad.

Elija lo natural: Beba una taza de infusión de toronjil dos o tres veces al día para reducir la ansiedad y el estrés. Esta hierba tiene un efecto tranquilizante y puede ayudar a mejorar el estado de ánimo, un síntoma muy común en la menopausia.

No fume: Dejar el cigarrillo reduce muchos riesgos para la salud, pero es mejor hacerlo durante la menopausia, debido al riesgo de osteoporosis, cáncer de pulmón y cardiopatía coronaria. Las mujeres fumadoras pueden llegar a la menopausia entre uno y cuatro años antes que las que no fuman.

Entrene: Un estudio realizado por la Universidad de Granada, en España, reveló que tan solo tres horas de ejercicio físico a la semana pueden ayudar a reducir notablemente los síntomas intensos. La mitad de las mujeres del grupo que hacía ejercicio presentaron síntomas fuertes al comienzo del estudio, pero 37% de ellas tuvieron síntomas más leves tras un año de hacer ejercicio.

Noticias relacionadas

Noticias relacionadas en la web

[Más en Salud](#)



- [El hipertiroidismo aumenta el riesgo de aborto](#)



- [¿Conoces las propiedades del tamarindo?](#)



- [Sepa qué alimentos ayudan a combatir el frío](#)



- [Receta del día: causa de atún](#)



Publicar en Facebook
 Publicar como Antonio L Blanco Hurtado ([Cambiar](#))

Plug-in social de Facebook

Temas relacionados

- [menopausia](#)
- [ovulacion](#)
- [reproduccion femenina](#)
- [Salud](#)

[El cabello también sufre](#)

No esperes a que sea demasiado tarde. Frena la caída del pelo!

www.svenson.es

[Estrógenos Naturales](#)

Únicamente Fitoestrógenos Naturales para un Mejor Equilibrio Hormonal.

www.Super-Smart.eu/Estrogenos

[Adelgazar con Lipo-13](#)

La Pastilla para Adelgazar de 2012. 15 € de

Descuento - 100% Garantía!

www.Lipo-13.es

[Cursos Gratis del Inem](#)

+290 Cursos Gratis (Subvencionados) Apúntate a hacer Cursos Sin Pagar!

CursosGratis.eMagister.com

Gestión anuncios 

Conéctate

- [facebook](#)
- [twitter](#)
- [rss](#)
- [youtube](#)
- [android](#)
- [ios](#)
- [blackberry](#)

Recibe un SMS

Tu número

Peru (+51) enviar

**RPP Noticias** en Facebook

A 241,535 personas les gusta **RPP Noticias**.

				
Daniel Enrique	Fabiola	Jhon Edward	Carlos	Juan
				
Edgar	Lola	Teban	Marko Antor	Armando

Plug-in social de Facebook



Y entérate de nuestras últimas publicaciones

Más en Salud

- [1El hipertiroidismo aumenta el riesgo de aborto](#)
- [2¿Conoces las propiedades del tamarindo?](#)
- [3Sepa qué alimentos ayudan a combatir el frío](#)
- [4Receta del día: causa de atún](#)



Más vistos

- [1Excanciller Edgardo Mercado Jarrín falleció a los 93 años](#)
- [2Las más bellas de la décima jornada de la EuroFOTOS](#)
- [3Alianza clasificó a cuartos en Libertadores sub 20VIDEO](#)
- [4Adquirirán armas no letales para control de conflictos](#)
- [5Grupo C: España e Italia a cuartos de la Euro](#)

Explora el sitio

- [Actualidad](#)
- [Política](#)
- [Nacional](#)
- [Internacional](#)
- [Economía](#)
- [Tecnología](#)
- [Salud](#)
- [Crónicas](#)
- [Agenda empresarial](#)
- [Lima](#)
- [Vivir Mejor](#)
- [Insólito](#)

- [Deportes](#)
- [Multideportes](#)
- [Fútbol](#)
- [Balones y Tacones](#)

- [Entretenimiento](#)
- [Famosos](#)
- [Cine](#)
- [Música](#)
- [Vida y estilo](#)
- [Cultura](#)
- [Gastronomía](#)
- [Mascotas](#)
- [Chollywood](#)
- [Asia Pop](#)
- [TV](#)

- [Blogs](#)
- [Mundo verde](#)
- [Más consolas](#)
- [Marketing mix](#)
- [Lady Otaku](#)
- [Ponle Play](#)
- [Mundo Móvil](#)
- [Planeta fútbol](#)
- [El rincón de las mascotas](#)
- [Más blogs](#)

- Ediciones Regionales
 - [Amazonas](#)
 - [Áncash](#)
 - [Apurímac](#)
 - [Arequipa](#)
 - [Ayacucho](#)
 - [Cajamarca](#)
 - [Callao](#)
 - [Cusco](#)
 - [Ica](#)
 - [Lambayeque](#)
 - [Lima](#)
 - [Huancavelica](#)
 - [Huánuco](#)
 - [Junín](#)
 - [La Libertad](#)
 - [Loreto](#)
 - [Madre de dios](#)
 - [Moquegua](#)
 - [Pasco](#)
 - [Piura](#)
 - [Puno](#)
 - [San Martín](#)
 - [Tacna](#)
 - [Tumbes](#)
 - [Ucayali](#)

- [Radio](#)

- [Ampliación de Noticias](#)
- [Era Tabú](#)
- [Los Chistosos](#)
- [La Divina Comida](#)
- [Busca Personas](#)
- [Cuidando tu Salud](#)
- [Los Chistosos](#)
- [Era Tabú](#)
- [Salud en RPP](#)
- [Confidencias](#)
- [De frente y sin máscaras](#)
- [La rotativa del aire](#)

- [TV](#)
- [RPP Deportes](#)
- [En primera fila](#)
- [Peruanos en su salsa](#)
- [La voz y la mesa](#)
- [Chema a las 10](#)
- [De las 5 a las 7](#)

- Campañas

- [Maratón RPP](#)
- [Premio Integración](#)
- [Nutrición](#)
- [Aire Limpio](#)
- [Cuida el Agua](#)
- [Navidad es Jesús](#)
- [Nuestra Tierra](#)

- [Mapa de sitio](#)
- [RSS](#)
- [Facebook](#)
- [Twitter](#)
- [Móvil](#)

- Visita también:

- [Radio Capital](#)
- [Studio92](#)
- [Radio Oxígeno](#)
- [Radio Felicidad](#)
- [Radio Corazón](#)
- [Radio Bravaza](#)
- [Que Buena Oferta](#)



- © GRUPORPP S.A.C.
- [Aviso Legal](#)
- [Anuncie Aquí](#)
- [Código de ética](#)
- [Solución de quejas SNRTV](#)

- Auditado por: Comscore
- Asociado a: IABPerú
- Licenciado por: APDAYC