



clínicasabortos.mx

SÍNTOMAS PRINCIPALES DE LA MENOPAUSIA

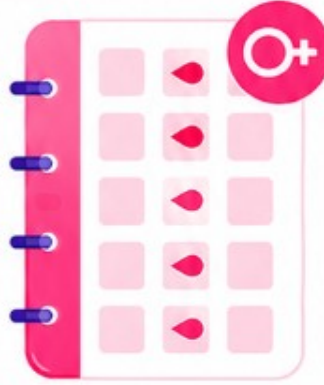
INFORMACIÓN QUE TE AYUDA A CUIDAR TU SALUD



¿QUÉ ES?

El descenso de estrógenos desencadena diversos síntomas cuya intensidad y duración varían en cada mujer.

Los más habituales son:



SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES

1



ALTERACIONES MENSTRUALES

Primeros signos caracterizados por ciclos irregulares y cambios en la cantidad de sangrado.

2



SOFOCOS Y BOCHORNOS

Sensación repentina de calor en cara, cuello y pecho, acompañada de sudoración, enrojecimiento y palpitaciones.

3



IRASTORNOS DEL SUEÑO

Insomnio y despertares nocturnos causados por las sudoraciones o el desajuste hormonal.

4



CAMBIOS GENITOURINARIOS

Sequedad y picor vaginal, dolor durante el coito y aumento de la frecuencia o urgencia urinaria.

5



ALTERACIONES DEL ESTADO DE ÁNIMO

Irritabilidad, cambios bruscos de humor, ansiedad y cansancio continuo.

6



DISMINUCIÓN DE LA LIBIDO

Reducción del deseo sexual motivada por los cambios hormonales y las molestias físicas.



Lleva un registro de tus síntomas para identificar patrones y comunicarlo a tu médico.



Mantén hábitos saludables: alimentación equilibrada, ejercicio regular y descanso.



Gestiona el estrés con técnicas de relajación, meditación o respiración profunda.



Consulta a tu médico para recibir orientación y un tratamiento adecuado.



TU SALUD, NUESTRA PRIORIDAD.
INFÓRMATE, DECIDE Y CÚIDATE.