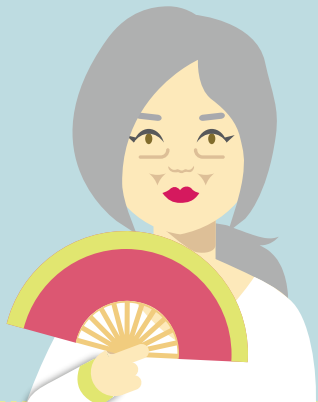


LA MENOPAUSIA

[CONSEJOS PARA UNA TRANSICIÓN SALUDABLE]



Para facilitar la transición a la menopausia es bueno mantenerse saludable y atender a los síntomas molestos.

Además, es importante controlar el mayor riesgo de padecer **enfermedades cardiovasculares y osteoporosis** que viene con la menopausia.



Es importante que:



Deje de fumar o consumir productos de tabaco, si lo hace.



Coma una dieta saludable baja en grasas y alta en fibra. Consuma muchas frutas, verduras, y alimentos de cereales integrales.



Asegúrese de consumir suficiente calcio y vitamina D.



Aprende cuál es su peso ideal e intente mantenerlo.

3 veces
por semana



Para la salud de los huesos, haga ejercicios de soporte de peso, como subir las escaleras o bailar, por lo menos tres veces por semana. También trate de hacer otras actividades físicas para mantener su salud general.

Recuerde:

La menopausia no es una enfermedad que se debe tratar.

Sin embargo, es una buena idea hablar con su médico sobre cómo mantenerse saludable y preguntarle qué cosas puede hacer si tiene síntomas que le molestan, como sofocos.

Para más información sobre la menopausia, visite www.nia.nih.gov/espanol/menopausia.



National Institute
on Aging