*Ante la menopausia...*

# DECÁLOGO de la MUJER MADURA

*para mantener su calidad de vida y que la osteoporosis no pase "fractura"...*

## 1 Tener una dieta mediterránea

- Tomar un gramo de calcio al día
- Evitar el exceso de peso y la obesidad
- Seguir una dieta adecuada
- Limitar la ingesta de grasa animal
- Comer varias piezas de fruta al día y consumir verduras

## 2 Realizar ejercicio físico

- El ejercicio físico ayuda a mantener la fuerza del músculo y la densidad mineral ósea
- Evitar las caídas
- Caminar todos los días tanto tiempo como sea posible

## 3 Tomar vitamina D

- La vitamina D es crucial en la absorción del calcio y, además, fortalece el hueso
- Con el paso de los años la piel pierde gran parte de su capacidad para transformar la luz solar en vitamina D
- Tomar el sol 15 minutos cada día.

## 4 Evitar los hábitos tóxicos

- Fumar es uno de los factores más importantes de riesgo cardiovascular y osteoporosis
- Al beber, hay que moderarse con las bebidas alcohólicas

## 5 Modificar el estilo de vida

- La enfermedad cardiovascular es la principal causa de mortalidad tras la menopausia, por lo que este período se debería tener muy en cuenta para valorar el riesgo individual de cada mujer

## 6 Prevenir el cáncer de mama

- El cáncer de mama es el más prevalente en la mujer española
- Cada año visitar al ginecólogo y realizar las pruebas que indique.

## 7 Vigilar la osteoporosis

- Evaluar la densidad mineral del hueso en la mujer posmenopáusica menor de 65 años con alguno de estos factores de riesgo: familiar de primer grado con la enfermedad, haber tenido fracturas, índice corporal por debajo de 20, obesidad, fumar o haber recibido tratamiento con corticoides

## 8 Afrontar esta etapa con optimismo

- La mujer posmenopáusica no debe sentirse mal
- Aprovechar esta oportunidad para llenarse de vitalidad y de experiencia

## 9 Disfrutar de una buena vida sexual

- Disfrutar de una vida sexual satisfactoria
- Tener una buena relación con la pareja es muy importante para llevar la menopausia de la mejor manera posible

## 10 Mantener la calidad de vida

- Mantener y mejorar la calidad de vida es el principal objetivo de los especialistas relacionados con la salud de la mujer, pues con ello se mejora, asimismo, el bienestar de la mujer

2006 © Faes Farma
2006 © Torres Monica (3621)

FAES FARMA
www.faes.es
AEEM Asociación Española para el Estudio de la Menopausia

# **NO SE OLVIDE...** Consejos para que sus huesos no le pasen **"FRACTURA"**

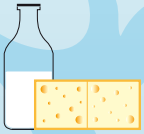
**La OSTEOPOROSIS es una patología que afecta a los huesos, haciéndolos más "porosos" y consecuentemente más frágiles. En muchos casos, la OP no produce síntomas y es la fractura, incluso sin golpes ni caídas, el primer aviso serio de esta enfermedad. Por eso lo importante es prevenir.**

**Los huesos pueden volver a ser más fuertes con el tratamiento adecuado, tomado correctamente y durante el periodo de tiempo que le indique su médico.**

- **Estos consejos pueden serle útiles y le ayudarán además, a frenar la enfermedad :**

## DIARIAMENTE

- *La alimentación debe ser lo más variada y sana posible. Los alimentos ricos en Calcio y Vitamina D, son indispensables. Los productos lácteos puede consumirlos desnatados, si tiene tendencia al sobrepeso.*
- *Deje el tabaco o plantéeselo cada día, y reduzca el consumo de alcohol.*
- *Corrija malos hábitos posturales, y adapte su hogar o entorno para evitar caídas. A veces basta con mantenerlo en orden y bien iluminado.*



## CADA SEMANA

- *Tome el sol siempre que pueda, con moderación y la protección adecuada.*
- *Evite la vida sedentaria, practique algún ejercicio moderado o deporte adaptado a su edad y condición.*
- *Relaciónese con amigos y familiares.*
- *Mantenga su vida social lo mas activa posible.*

## UNA VEZ AL MES

- *Tome correctamente su medicación para la Osteoporosis. En ayunas, con un vaso de agua corriente y permanezca sentada o de pie durante otra hora y en ayunas. Consulte el prospecto para mayor información.*
- *No olvide, sólo necesita tomar un comprimido al mes, pero debe hacerlo correctamente y cada mes.*

## TODOS LOS AÑOS

- *Déjese aconsejar por su médico y siga sus indicaciones.*
- *Acuda a revisión cuando se lo indique.*
- *Si cumple y se esfuerza en seguir hábitos y un estilo de vida saludable, su organismo se lo agradecerá.*
- *En la medida que pueda, no dude también en premiarse y motivarse con lo que le gusta.*