



18 d'octubre de 2022

Dia Mundial de la Menopausa



Des del 1999, se celebra cada 18 d'octubre el **Dia Mundial de la Menopausa**. La Societat Internacional i l'Organització Mundial de la Salut (OMS), pretenen sensibilitzar la societat del que és important a l'hora d'**avaluar la salut de la dona** durant aquesta etapa de la seva vida per poder, **mitjançant un seguiment regular, prevenir malalties**.

Aquesta jornada serveix de pont per fer arribar a totes les dones del món **un coneixement correcte i una educació adequada** a l'hora de bregar amb aquesta fase per poder gaudir d'**una major esperança de vida i un benestar complet**.

El Servei de Ginecologia i Obstetrícia compta amb 15 professionals que tracten de manera multidisciplinària la menopausa.



Què és?

És l'etapa de la vida en què, de manera natural, **la menstruació desapareix definitivament**. És el final de la vida fèrtil.

Per què es produeix?

Els estrògens i progesterona són les hormones que produeixen els ovaris. En la menopausa es deixen de fabricar. La falta d'hormones serà la responsable de tota la clínica climatèrica.

Quin són els símptomes?

- Sufocacions
- Trastorns del son
- Sequedat vulvovaginal
- Incontinència urinària
- Disminució densitat òssia
- Alteracions en l'estat d'ànim

Quan es produeix?

Habitualment **entre els 45 i els 55 anys**, però també pot fer-ho abans o després d'aquesta franja d'edat.

Parlem de menopausa quan la dona no ha tingut la menstruació durant un any.

Com es poden millorar els símptomes?



Exercici físic moderat



Dieta equilibrada, rica en hidrats de carboni i làctics



Evitar hàbits tòxics



Dormir 7-8 h diàries



Beure 1.5-2 L