

12. ¿Qué debo hacer si tengo mala reacción?
13. ¿Cómo interactúa esta medicina con las otras que estoy tomando?
14. ¿Qué debo hacer si pierdo o me brinco una dosis?
15. ¿Cómo se puede organizar de mejor manera la forma en que se tienen que tomar las medicinas?
16. ¿Hay información escrita a la mano sobre esta medicina?
17. ¿Hay instrucciones especiales para guardar la medicina?
18. ¿Cuánto tiempo tengo que esperar para llamar al médico si no hay cambios en mis síntomas?
19. ¿Me puede proporcionar información sobre la presión arterial, si midió glucosa, qué resultados obtuvo, de peso, etc. ?



Autocuidado II



Cuidando la salud del adulto mayor

Contenido

Presentación	1
Bronquitis.....	3
Alcohol y su relación con la salud	6
Higiene Corporal	9
Higiene Bucal	11
Vacunas.....	13
Cuidado de las arterias	16
Hipertensión arterial.....	19
Menopausia y osteoporosis	22
Próstata.....	30
Cómo prevenir y atacar el cáncer	33
Análisis clínicos mínimos y específicos.....	34
Guía práctica de salud para las personas adultas mayores	40
Riesgos de los medicamentos	42



A continuación se presenta una lista de preguntas que puedes hacer al médico para que no te quedes con dudas, además de otras que creas necesarias:

1. ¿De la medicina que me recetó a qué hora es mejor que me la tome, con o sin alimentos, me puede causar mareo, sueño, náusea, insomnio, aumentar o disminuir mi apetito, diarrea o estreñimiento?
2. ¿Qué me recomienda para cuidar mejor de mi enfermedad?
3. ¿Qué puedo sugerir a las personas que me rodean para colaborar en mi cuidado?
4. ¿La medicina me va a curar, a aliviar las molestias o sólo a quitar el dolor?
5. ¿Qué efectos producirá?
6. ¿Qué tan seguido se debe tomar?
7. ¿Cuánto se debe tomar?
8. ¿Por cuánto tiempo se debe de tomar?
9. ¿Qué comidas o bebidas puedo tomar con la medicina y cuáles tengo que evitar?
10. ¿Qué actividades tengo que realizar o evitar, mientras tomo estas medicinas?
11. ¿Cuáles pueden ser los efectos que me puede causar (náusea, pérdida de la memoria, presión alta, etc.)?



Padecimientos actuales	Medicinas que le recetaron

Presentación

El autocuidado trata del diagnóstico temprano de enfermedades e identificación de riesgos que pongan en peligro tu salud. Por tanto, esta guía tiene como objetivo lograr que tomes la decisión de acudir a un médico en caso de reconocer algún síntoma peligroso. Con ello te asegurarás que si lo haces pronto, evitarás mayores riesgos y verás las ventajas de una atención que se realiza de manera temprana y especializada.

¡Házmelo caso a tu cuerpo!

Para saber si está ocurriendo algo anormal a tu organismo o si estás padeciendo alguna enfermedad, es necesario que recuerdes si has presentado algunos de los síntomas que se mencionan a continuación: mareo, zumbidos en los oídos, visión borrosa o ves lucecitas, falta de aire, sudoración, baja de peso sin razón aparente, orina en mayor cantidad a lo acostumbrado, sequedad prolongada de la boca, pérdida o aumento de apetito, dolor de cabeza, de estómago o de pecho, debilidad general o fatiga, fiebre, entre otros.

¿Has experimentado cambios bruscos en el carácter como tristeza, mal humor, arranques de cólera, etc. ?

Si encontraste uno o varios de estos síntomas, no dejes pasar más tiempo, acude al médico lo antes posible. Algunos de ellos pueden significar la presencia de un padecimiento, con lo cual

se busca despertar un sentimiento de alerta y no de susto o angustia.

Al acudir al doctor, da la mayor información posible sobre los síntomas que has sentido, porque en ocasiones, para el personal de salud es difícil identificar con precisión una enfermedad, y esto puede deberse a que más de la mitad de las personas adultos mayores padecen varias enfermedades al mismo tiempo.

Hay que hacer que el médico te escuche, no sientas pena para lograr que no queden dudas. Esto puede facilitarse si antes de acudir a la consulta, anotas todos los síntomas que has tenido y las dudas que quieras aclarar. En el transcurso de la consulta, si es posible se deben anotar las recomendaciones, esto te ayudará a sentirte más seguro(a). Conviene preguntar al doctor a dónde se le puede localizar en caso de duda.



Agudeza	Fecha y Observaciones:	Fecha y Observaciones:
	Lado derecho	Lado izquierdo
Visual		
Auditiva		
Equilibrio y caídas en los últimos 6 meses	Fecha y observaciones	
Salud bucal	Fecha y observaciones	

Exámenes específicos para mujeres:

Papanicolau	Fecha y observaciones
Pelvis y abdomen	
Senos	

Exámenes específicos para hombres:

Próstata	Fechas y observaciones
----------	------------------------

Tipo de vacuna	Fecha	Fecha	Fecha	Fecha
Neumocócica				
Antitetánica-antidiftérica				
Gripa influenza				
Otras (especificar)				

Otros exámenes de:	Fechas y observaciones	Fechas y observaciones	Fechas y observaciones



Herramienta indispensable para el autocuidado

DATOS GENERALES

Nombre:

Edad:

Sexo:

Estatura:

Estado civil:

Grupo sanguíneo:

Alergias:

LOS EXÁMENES MÍNIMOS ANUALES

	Fecha y Observaciones:	Fecha y Observaciones:	Fecha y Observaciones:
Peso			
Presión Arterial			
Temperatura			
Resultados del examen de sangre			
Colesterol y Triglicéridos			
Glucosa			
Resultados del examen de orina			

Capítulo I

Bronquitis



Los bronquios son un complejo sistema de conductos al interior de los pulmones que permiten la absorción de oxígeno.

Debido a los gérmenes y a la constante irritación causada por la contaminación y el cigarro, los bronquios suelen inflamarse y producir una mucosidad más abundante de lo normal; ésto impide que entre la cantidad de aire necesaria al pulmón e impulsa las contracciones para que la tos expulse las flemas.

Esta necesidad de limpiar los pulmones congestionados produce una tos continua y violenta, que fuerza a los pulmones y ocasiona el enrojecimiento del rostro, náuseas y somete al corazón a esfuerzos exhaustivos. La mayor parte de adultos mayores con bronquitis presentan un cuadro crónico, esto es, la tos está presente todo el tiempo.

Cuando la flema se vuelve espesa y amarilla consulta a tu médico, porque es indicio de infección en los pulmones. Ten especial cuidado con los resfriados y las gripes, ya que pueden volverse peligrosas si es que presentas este padecimiento. Estos malestares pueden ser tratados, y en muchos casos evitados, si se advierten a tiempo.

Consejos para compartir

Limpia tus bronquios de mucosidades y mantén el pecho flexible ya que esto hará tu vida más confortable, además de que reduce el daño definitivo que causa la bronquitis a los pulmones.

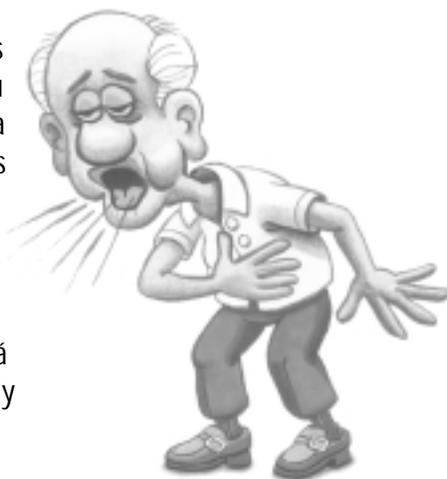
Recomendaciones

- ♦ Evita fumar si presentas padecimientos pulmonares.
- ♦ Mantente siempre en actividad.
- ♦ Nunca debes aguantarte las enfermedades respiratorias sin consultar a un médico.

Para saber más

Llena tus pulmones de salud. El modo más efectivo de toser consiste en aspirar de manera profunda, sacando el estómago, para que el aire penetre hasta el fondo de los pulmones. Al expulsar el aire manten la boca abierta, para que salga desde la parte de atrás de la garganta haciendo un ruido ronco. Haz varias respiraciones como las descritas, las veces que sea necesario antes de toser, eso facilitará la salida de la flema con uno o dos golpes de tos fuertes. La postura más adecuada para esta técnica depende de cada quien, pero se recomienda que lo hagas tirado en la cama de costado, primero hacia un lado y luego hacia el otro.

Si sufres de bronquitis dedica un poco de tu tiempo diariamente a la limpieza de los pulmones para dejar espacio para que entre el aire: un rato al levantarte, otro al medio día y por último antes de acostarte. Esto te permitirá un sueño más placentero y saludable.



Fotocopia o desprende esta Guía para lograr un óptimo Autocuidado



suprimirse que el que te agrega otra receta a las que ya llevabas como paciente.

El médico siempre debe estar alerta a la patología psicosocial: al aislamiento que lleva a una depresión, al deterioro cognitivo que puede llevar a accidentes y conflictos.

El médico ideal debiera tener tiempo para explicarte bien el tratamiento; escribir con buena letra sus indicaciones en la receta y/o en tu cuaderno de salud, ser ubicable y tener tiempo para ser consultado por teléfono en caso de que presentes dudas, tratar de recetar lo indispensable, evitar la solicitud de exámenes innecesarios, y ser capaz de imaginarse él mismo en el lugar del paciente.

Créditos

Manual de prevención y autocuidado para las personas adultas mayores.

Gobierno del Distrito Federal
Secretaría de Desarrollo Social

Dirección General de Equidad y Desarrollo Social

Una vez que se han limpiado los pulmones, realiza cinco minutos de ejercicios respiratorios diariamente para reeducar ese mecanismo y lograr que los pulmones se expandan en su totalidad. Muchas personas que sufren de bronquitis respiran sólo con la parte más alta del pecho y estos ejercicios ayudan a respirar con toda la capacidad pulmonar. Para que el aire llegue a lo más profundo de tus pulmones respira honda y profundamente, con lentitud, sacando el estómago, en vez de hacerlo agitada y superficialmente, como lo hacen los enfermos de bronquitis, quienes dan la impresión de que siempre les falta aire.

Otros ejercicios útiles son:

- ✦ Respira poniendo las manos en las costillas bajas y apretarlas un poquito en el momento en que el aire está entrando, luego sácalo en su totalidad, pero sin hacer esfuerzo. Repite el ejercicio cinco veces.
- ✦ Con las manos sobre el estómago, apriétalo un poco mientras el aire está entrando. Relájate y expúlsalo todo, dejando que el estómago caiga de nuevo. Repite el ejercicio cinco veces.

NOTA: Todos los ejercicios respiratorios debes hacerlos lentamente. El número de veces dependerá de cada persona. Los ejercicios realízalos en períodos cortos, y con breves descansos entre ellos. De preferencia sentado en una silla con la espalda derecha. Haz gimnasia, no te fatigues, camina aumentando el tiempo paulatinamente y con la espalda derecha.

Estos consejos hacen tu vida más cómoda, disminuyen el esfuerzo cardíaco y te ayudan a prevenir problemas graves.



Capítulo II

Alcohol y su relación con la salud

El problema del alcoholismo no distingue edades, clases sociales o sexo. Es una enfermedad más común de lo que se cree entre las personas adultas mayores, pero por lo general tiende a ocultarse, lo cual propicia que este padecimiento esté mucho menos atendido en este sector de la población.

Muchas de las personas que sufren del alcoholismo son renuentes a aceptarlo y rechazan ayuda. También la familia y los amigos tienden a negar que existe un problema al respecto. En ocasiones el bebedor se justifica diciendo “algún placer me tengo que dar”, porque muchos lo aceptan o lo justifican como natural.

Cabe mencionar que este problema tiende a incrementarse entre las mujeres y será más evidente en la vejez de las mujeres que hoy tienen alrededor de cuarenta años, ya que entre ellas beber alcohol se está volviendo una práctica de mayor aceptación social.

Es difícil diagnosticar los problemas de alcoholismo. A veces, los síntomas de éste se confunden con el proceso de envejecimiento.

Hay distintos tipos de bebedores: los que han tenido problemas con la bebida durante décadas y los que empezaron a beber a edad avanzada, muchas veces debido a problemas como pérdidas, soledad, jubilación, salud deficiente o bajos ingresos.

¿Que le puedes pedir al médico?

Pedir que te ayude a prevenir o detectar precozmente tus enfermedades, y que te atienda considerando tu situación biopsicosocial

Debido a que en la etapa adulta se está expuesto a muchas enfermedades que, en su mayoría, no comienzan de un modo repentino sino que en forma insidiosa: glaucoma, hipertensión arterial, diabetes mellitus, arteriosclerosis, osteoporosis, depresión, obesidad, insuficiencia respiratoria, y otras. Cuando los síntomas son evidentes y te obligan a consultar, la enfermedad suele estar bastante avanzada y el tratamiento va a ser más paliativo que preventivo. Por eso, es muy necesario el control médico aunque te sientas en perfectas condiciones para que detectes precozmente esas patologías y vivas sanamente.

Un peligro que siempre existe es el de la polifarmacia, y se podría decir que es mejor médico el que indica cuál medicamento podría



Capítulo XIV

Riesgos de los medicamentos



Es frecuente que los adultos mayores tengan afecciones crónicas, generalmente más de una, y que tomen varios fármacos a la vez. Cualquier fármaco puede tener efectos colaterales y, si se ingieren varios, pueden interferir unos con otros, exagerando o limitando sus efectos. Por otra parte, si no se lleva un buen registro de los medicamentos que se toman, es posible cometer errores e ingerir sobredosis de alguno de ellos.

También debe considerarse que en el adulto mayor el hígado, el riñón o el aparato digestivo no funcionan igual que en un adulto joven y por lo tanto, la absorción, el metabolismo o la eliminación de un fármaco son diferentes. Por esto, una dosis corriente puede resultarte excesiva.

Por tanto se te sugiere realices las siguientes preguntas a tu médico: ¿qué podría pasar si me equivoco y tomo remedios de más? ¿Se “contraponen” con las otras cosas que tomo? ¿Si siento algo raro, puedo llamarlo? ¿Podría tomar menos remedios?

Muchos fármacos, especialmente los tranquilizantes e hipnóticos, a veces algunos antidepresivos, antialérgicos y antiparkinsonianos, pueden producir embotamiento y fallas de la concentración y de la memoria. Los adultos mayores están especialmente expuestos a este riesgo, de tal modo que estos medicamentos no deben ser usados sin una clara indicación médica y ojalá en dosis reducidas.

Lo importante es detectar si la bebida está causando problemas en el organismo o en el comportamiento, pues nos está indicando que hay que atenderlo.

Los signos potenciales de un problema con la bebida incluyen caídas, equilibrio inestable, confusión, lapsos en la memoria, ansiedad, anemia, mal nutrición, pérdida de peso, comportamiento alejado o agresivo, depresión, insomnio, cansancio e incapacidad para cuidar de sí mismo. Otros comportamientos que se presentan son: beber para calmar los nervios, para olvidar preocupaciones o reducir la depresión, mentir sobre los hábitos de beber, beber solo, incrementando la frecuencia y lastimarse a sí mismo cuando lo hace. Durante los períodos en que no bebe frecuentemente se vuelven irritables, resentidos y necios.

El primer paso para comenzar una cura es aceptar que se tiene problemas con la bebida, el siguiente es buscar información sobre un lugar adecuado donde proporcionan ayuda.

Efectos del alcohol en la salud.

El proceso físico del envejecimiento intensifica los efectos del alcohol, se modifica la manera en que el alcohol es absorbido y removido del organismo. En general su tolerancia disminuye al mismo tiempo que se envejece. Afecta más fuerte y por un período más largo de tiempo.

Si eres un adulto mayor que bebes corres el riesgo de experimentar problemas de salud por las reacciones que se desatan cuando se combinan alcohol y medicinas. Estas reacciones incluyen efectos peligrosos sobre el juicio o discernimiento, lentitud en los reflejos, además falta de coordinación. La combinación de alcohol con medicinas te puede causar graves problemas, especialmente los tranquilizantes, barbitúricos, calmantes y antihistamínicos.

Las bebidas alcohólicas en exceso ponen siempre a la persona adulta mayor en menores condiciones de resistencia a las enfermedades, entre otras cosas porque bajan las defensas que tiene el organismo contra algunas sustancias que contiene el alcohol, además de que todos los aparatos y sistemas del organismo se afectan. Su consumo prolongado puede causar derrames cerebrales, arritmia cardíaca y deterioro intelectual.

A pesar de todo lo expuesto, “se considera que si eres un adulto mayor que ha tomado desde siempre pequeñas cantidades de alcohol (una o dos copas al día), y si no está contraindicado, en general no hay por qué suprimirlo, ya que puede ser la vía para un cierto bienestar sin peligro para tu salud”. Aunque hablar de “pocas cantidades de alcohol” puede ser muy relativo, porque lo que puede ser poco para ti, se convierte en mucho para otros.



NOTA: Para el formato de la guía práctica de salud que a continuación se muestra, se recomienda que no escribas sobre él para que se pueda fotocopiar cuantas veces sea necesario.

A continuación se te presenta cuál es la información que debes preparar antes de asistir a la consulta médica para facilitar la entrevista con el médico: (pasar a la pág. 46, 47 y 48)

Es importante que establezcas una buena comunicación con él y pidas toda la información que necesites sobre los medicamentos que estás tomando; también debes proporcionar al médico los nombres exactos de las medicinas que usas, las dosis y la razón por la que te los recetaron (de preferencia muéstrale la receta o lleva las hojas).

Así mismo, es importante que como paciente seas sincero y le comentes al doctor sobre las medicina que has tomado sin supervisión médica; incluso platicar sobre algunas que no suelen considerarse importantes, como los complementos alimenticios, las vitaminas, medicamentos naturistas o tés.

Llevar una hoja donde tengas anotado los síntomas que has tenido, por sencillos que te parezcan. También los nombres de los medicamentos que has estado tomando (lo mejor sería llevar una bolsa con las cajas para que el médico pueda saber qué contienen).

Considera que seguramente el médico comenzará con la historia personal. En ella tienes que describir los hábitos de salud (qué y cuántas veces comes al día, si haces ejercicio, si bebes o fumas, etc.)

Posteriormente te preguntará sobre la historia médica o clínica. Menciona cualquier cambio en la salud que hayas experimentado desde la última consulta, cualquier problema del que hayas tenido noticia y cualquier cambio en la visión, audición o equilibrio. (pasar a la pág. 49 y 50)

Capítulo XIII

Guía práctica de salud para las personas adultas mayores



La guía práctica de salud de las personas adultas mayores es un instrumento que te ayuda a organizar la información sobre tu salud, además de fomentar que poco a poco te involucres de una manera más efectiva en el autocuidado.

Es una guía que te indica cada cuándo es recomendable visitar al médico, qué datos tienes que preparar antes de llegar a la consulta, y qué información debes pedirle al médico durante y al final de la consulta.

También se incluyen los exámenes médicos mínimos indispensables que tiene que realizarte un experto.

Las revisiones médicas preventivas en las personas adultas mayores son necesarias por lo menos una vez al año, aunque no haya síntomas o enfermedad, la mejor medicina son los exámenes regulares.

Debes registrar en esta guía práctica la información que surja de los exámenes que te realices y de la visita al doctor, ya sea que la llenes tu, un familiar tuyo o el personal de salud; esto va a ser de gran valor si requieres lograr un óptimo autocuidado. Este formulario te permitirá conservar tu historial clínico mínimo y así darle seguimiento a tus tratamientos, además de poder mostrarlo a otro médico, si es necesario.

Capítulo III

Higiene Corporal



La higiene también es una rama de la medicina que tiene por objeto la prevención de enfermedades y el mantenimiento y la mejora de la salud. Se compone de un conjunto de normas y prácticas que mantienen el cuerpo en buen estado físico.

La higiene corporal comienza con el baño diario, de preferencia con jabón neutro. El baño ayuda a quitarle impurezas a la piel, la hidrata y le proporciona cierto relajamiento. La muda de ropa más importante es la interior. Es muy saludable que después del baño te apliques crema o aceite en todo el cuerpo, especialmente en los pies donde haya callos y/o grietas. Ten cuidado con los cambios bruscos de temperatura al salir del baño.

Dentro de estas normas higiénicas debes incluir a los pies y las uñas. Estos miembros del cuerpo cargan con una gran responsabilidad y están muy alejados de la vista, por lo que les debe procurar especial atención observándolos a diario, vigilando la aparición de ampollas, callos, heridas, grietas y resequeadas. Las uñas no deben crecer demasiado y puedes pedir ayuda para ser cortadas en caso de que no lo puedas hacer por tí mismo.

Consejos para compartir

El aseo y arreglo personal muestran una imagen muy agradable lo cual te hace sentir mejor contigo mismo.

No dejes que el dolor de los pies limite tu independencia y autosuficiencia, casi siempre estos problemas tienen remedio mediante la intervención de un médico especialista

Evita lo siguiente

- ❖ Dejar de vigilar y cuidar tu imagen y arreglo personal con el pretexto de que eres viejo.
- ❖ Utilizar pretextos para evitar el baño diario.
- ❖ Usar la ropa sucia, creyendo que no lo está.

Lubrica tus pies con crema o aceite. Si hay callos grandes y molestos atiéndete por un experto para que los trate. Corta tus uñas en ángulo recto para evitar que se entierren. Dejar estos aspectos sin atención puede provocarte que camines mal o chueco, y eso es el origen de otros problemas como dolores musculares por mala postura o caídas. También se recomienda que utilices calcetines limpios y por supuesto evita andar descalzo, porque ello conlleva a riesgos como cortadas, resbalones y enfriamientos.



Los exámenes de laboratorio suelen ser caros, pero algunos laboratorios particulares hacen un descuento a las personas que presentan su credencial del Instituto Nacional de Adultos en Plenitud (antes INSEN). Se recomienda que investigues en dicha institución cuáles son los laboratorios con los que tienen convenio.



- ◆ **Densitometría ósea.** Es una técnica de rayos X, no invasiva que sirve para determinar la densidad o el contenido mineral del tejido óseo, esto es, detecta si el hueso se está o no haciendo poroso y frágil. Esta prueba se hace a partir de radiografías en varias partes del cuerpo. Como suele ser costosa, hay laboratorios que te ofrecen una radiografía de la muñeca pero, a pesar de que es buena, en ocasiones no es tan precisa, generando inquietud en las mujeres que se la realizan. Es recomendable que esto lo hagas sólo bajo la sugerencia y análisis médico. Para detectar la presencia de osteoporosis se recomienda que comiences a realizarla desde los 35 o 40 años.

En el caso de los hombres

- ◆ **Revisión de la próstata.** Consiste en un examen que se realiza por medio de un tacto rectal para detectar si la próstata está agrandada y también haciendo un análisis de la sangre.

La próstata está situada por debajo de la vejiga urinaria, envuelve la uretra y los conductos eyaculadores; por detrás está en relación cercana con el recto, por delante con el pubis. En ocasiones se agranda (hipertrofia) causando muchas molestias. Se debe revisar anualmente después de los 40 años. Su detección precoz puede ayudar mucho a su curación.

Si eres una persona que fuma básicamente debes consultar a un neumólogo, el cual puede pedirte que te realices un electrocardiograma o radiografía de tórax.

Capítulo IV Higiene Bucal



La pérdida de piezas dentales vuelve muy complicada la masticación. Esto se debe, por un lado, a los cambios que van sufriendo la mandíbula y las encías y, por el otro, a prótesis dentales mal adaptadas. En estas condiciones no es raro que la persona adulta mayor pase al estómago alimentos mal masticados o rechace las preparaciones sólidas, en especial las carnes que lo obligan a masticar mucho y le ocasionan cansancio y dolor de encías.

Recomendaciones

Para la higiene bucal se sugiere que te laves los dientes y las prótesis (después de cada comida) con pasta o con bicarbonato.

Con este último también se pueden hacer buches, que te ayudan a prevenir el mal aliento y las infecciones. Es recomendable que hagas revisiones anuales con el dentista para que él los limpie, y así detecte posibles infecciones, aplique flúor que ayuda a evitar las caries o tape las piezas que lo requieran y, en la medida de lo posible, reponga los dientes o las muelas faltantes con piezas “postizas”.

Recuerda, de tu salud bucal depende el placer de comer, la facilidad para escoger entre una mayor variedad de alimentos que desees, y por lo tanto, tu adecuada nutrición.

Sugerencias para mantener una correcta higiene bucal

- ❖ Lávate los dientes y las prótesis a diario.
- ❖ Escoge pastas de dientes que contengan flúor.
- ❖ Visita al dentista de manera regular.
- ❖ Si es complicado para ti usar el cepillo de dientes, agrégale un mango más grueso y largo.
- ❖ Si fumas, sería conveniente considerar dejar de hacerlo, porque los fumadores están estrechamente ligados al cáncer de la boca.



adquiere un color específico según el resultado. En los frascos vienen las instrucciones de uso, si se hace caseramente es necesario que comuniques al médico los resultados sobre todo si significan un riesgo.

Química sanguínea. Va a detectar si hay sustancias perjudiciales o micro organismos que estén causando algún mal en tu organismo, también mide la cantidad de cada componente de la sangre. Casi siempre es en ayunas.

El peso. Como parte de la evaluación periódica te va a ayudar a detectar, (en el caso de que exista una variación significativa de alza o disminución), la presencia de algún padecimiento.

En el caso particular de las mujeres

- ◆ **El papanicolaou.** Es una prueba que consiste en extraer vía vaginal unas células de cuello del útero para detectar alguna anomalía. Este examen, si eres mujer, tienes que realizarlo una o dos veces al año después de los 40 ó 50 años. El cáncer del cuello del útero es una causa importante de muerte en México.
- ◆ **Revisión de senos.** Ésta es una práctica que toda mujer debe aprender a realizarse, por lo menos una vez al mes. Una forma de que realices esta revisión: parada o acostada con la mano izquierda sobre la cabeza, palpa el seno izquierdo con los dedos de la mano derecha, en círculos siguiendo las manecillas del reloj, repite la operación para revisar el seno derecho. Si sientes cualquier bola grande o pequeña, que duela al tocarte hay que reportarlo al doctor. El cáncer de seno también es una enfermedad que ataca a muchas mujeres, y que si se detecta a tiempo, tiene remedio.

Electrocardiograma. Consiste en la “escritura” de los movimientos del corazón, obtenida mediante las corrientes producidas por el músculo cardíaco cuando se contrae. Las variaciones de dicha escritura o electrocardiograma indican si es normal o no el funcionamiento del corazón

Radiografía de tórax. Muestra el estado de los pulmones, detecta si hay alguna anomalía. Por lo general, se le realiza a los fumadores o a las personas que se enferman constantemente de las vías respiratorias.

Examen de orina. Se analiza una muestra, que por lo general se realiza en ayunas. Entre otras cosas se quiere saber si hay residuos de azúcar en ella. Esta prueba la puedes hacer de manera casera, por medio de unos papelitos que se mojan en la orina y



Capítulo V Vacunas



Una vacuna es la bacteria o virus que ha sido muerto o atenuado para quitarle su capacidad de producir la enfermedad y que al ser introducido al organismo y estar en contacto con los anticuerpos, genera resistencia a ciertas enfermedades.

La inmunidad activa y artificial que se adquiere por medio de la vacunación es una importante herramienta médica preventiva que ayuda a reducir una gran cantidad de enfermedades y aumenta la esperanza de vida en las personas adultas mayores.

Muchas de estas personas enferman y fallecen a causa de enfermedades que pudieron prevenirse por medio de una simple vacuna.

Las vacunas más útiles para tí son las que protegen contra la influenza, las enfermedades neumocócicas (especialmente la neumonía), el tétanos y la difteria.

Consejos para compartir

A pesar de que te hayas puesto algunas vacunas, si tu eres una persona propensa a las “gripes” abrígate bien si vas a salir. Evita los cambios bruscos de temperatura, sobre todo en las épocas de demasiado frío o de calor.

Anota el tipo de vacuna y cuándo te la aplicaron, para saber la fecha en que se te debes aplicar los siguientes refuerzos, además de saber contra qué se está protegido.

Lo que debes evitar

- ★ Creer que las vacunas sólo son para los niños.
- ★ Ponerte vacunas con personal no especializado o sin autorización médica.
- ★ Dejar de anotar la fecha y el tipo de vacuna recibida.

Para saber más

La vacunación aún no se ha convertido en un hábito entre la población y menos entre las personas adultas mayores. En México comienzan a difundirse programas de vacunación para este grupo de edad, por lo que en las instituciones públicas de salud este servicio es gratuito.

La vacuna antineumocócica te protege contra el neumococo que es el principal agente infeccioso en las enfermedades respiratorias, se encuentra en la laringe del 70% de las personas, considerándolas portadoras y transmisoras. Si eres mayor de 60 años la recomendación preventiva es la vacunación, con un refuerzo cada 5 años, ya sea que estés sano o que padezcas enfermedades del corazón, de los pulmones y diabetes.

La gripe influenza y la tuberculosis son enfermedades que reaparecen con regularidad y que tienen consecuencias graves. La población de adultos mayores tiene un alto riesgo de sufrir de gripe y sus consecuencias a menudo son fatales. Se ha encontrado que la vacunación anual tiene un importante éxito en la prevención de estas complicaciones, siendo la época ideal

EVITA LO SIGUIENTE	A DONDE ACUDIR
<ul style="list-style-type: none"> ♣ Tardarse mucho o no hacerse los análisis que se prescribieron por desidia o por temor a los resultados. 	<ul style="list-style-type: none"> ♣ Al departamento de relaciones Públicas del Instituto Nacional de Adultos en Plenitud (INAPLEN) para obtener la lista de los laboratorios con los que tienen convenio de descuento.
<ul style="list-style-type: none"> ♣ Quedarse con la duda de los resultados no preguntando al médico sobre el padecimiento que se tiene. 	
<ul style="list-style-type: none"> ♣ Tratar de interpretar los resultados usted mismo. 	

Los exámenes de laboratorio mínimos necesarios que tienes que realizar una vez al año:

Medir la presión arterial. Significa que se va a verificar la presión ejercida por la sangre en las paredes de las arterias. La presión alta se debe a que las arterias pierden elasticidad o se saturan por dentro. Cuando dicha presión rebasa los límites normales puede causarte daño al corazón, y al organismo en general. Este examen se recomienda lo realices 2 veces al año. Es gratuito y te lo pueden llevar a cabo en cualquier centro de salud.



Capítulo XII

Análisis clínicos mínimos y específicos

Las revisiones médicas redundan en grandes beneficios para tu salud presente y futura. Sin embargo, menos de un tercio de las personas consultan al médico con regularidad, solamente lo hacen cuando están enfermos. Los médicos especializados en la salud de la vejez recomiendan que cada año realices una visita al doctor para una revisión, a partir de la cual se detectará si es necesario que te realices algunos exámenes de laboratorio.

Consejos para compartir

Pídele al médico que te muestre cómo tomar los signos vitales y cuáles son las medidas que corresponden al paciente. También lo que se tiene que hacer en caso de que esas medidas no estén normales.

Pide al médico que te recomiende un laboratorio de calidad y de precios bajos. Si acudes al laboratorio en ayunas, hay que procurar comer algo al salir.

Conserva una copia de los resultados para sí mismo/a y la otra para el médico.

para vacunarse cuando comienza el invierno. También es gratuita y se pone en instituciones públicas de salud.

La vacuna antitetánica-antidiftérica se recomienda aplicar cada 10 años para mantener la inmunidad. Cuando desconozcas tu historial médico (qué vacunas se te han aplicado previamente) pide que te administren la inmunoglobulina tetánica al mismo tiempo que la vacuna. Se pone en el brazo, en el lugar aparecerá una bolita que no hay que sobar y que desaparece en una o dos semanas.



Capítulo X

Cuidado de arterias



Las enfermedades de las arterias pueden causar serios problemas. Cuando se obstruyen, la falta de riego sanguíneo es causa de la muerte del tejido que depende de ellas. Por su frecuencia, te mencionaremos lo que puede suceder en las piernas, el corazón y el cerebro.

Si se obstruye una arteria de las piernas, puede aparecer dolor en las pantorrillas al caminar una o dos cuadras, que obliga a detenerte. Si la enfermedad progresa sin que la trates, aparecerá necrosis (muerte de los tejidos) de los dedos de los pies y puede ser necesario llegar a la amputación.

En el corazón, la oclusión de las arterias coronarias produce dolor, insuficiencia cardíaca o muerte súbita, y muchas veces las enfermedades cardíacas provocan lesiones cerebrales.

Cuando se tapa o se rompe una arteria en el cerebro, se produce un infarto (por falta de irrigación) o una hemorragia (por la rotura de la arteria). Esto puede causar una parálisis de un lado del cuerpo (hemiplejía), con una pérdida del lenguaje (afasia), confusión mental u otros defectos.

El mejor tratamiento es prevenir el daño arterial y para ello es necesario que mantengas un control permanente de los factores de riesgo:

Capítulo XI

Cómo prevenir y atacar el cáncer



El cáncer es una de las principales causas de muerte del adulto mayor. No obstante, algunas de sus formas pueden prevenirse, y, si se detectan y tratan a tiempo, el cáncer puede ser curado.

Entre los factores de riesgo podemos mencionar:

- ❖ El cigarrillo daña los bronquios y aumenta el riesgo de cáncer pulmonar. Las personas que rodean al fumador pueden perjudicarse como “fumadores pasivos”. Además, el cigarrillo daña las arterias. Por esos motivos, la recomendación es que no fumes.
- ❖ Dieta pobre en fibras y rica en grasas, que aumenta el riesgo de cáncer de colon.
- ❖ Descuido con las enfermedades que comienzan. Ante cualquier síntoma se recomienda te cheques con el médico. Por ejemplo, si notas sangre al obrar, tos persistente, baja de presión inexplicada, dolor persistente en el abdomen o la espalda, aparición de bultos (ganglios) en el cuello, axilas o ingles, etc. En las mujeres se agrega como precaución el autoexamen de mamas y el examen papanicolau anual; en el hombre el control médico ante trastornos de la emisión de orina

- ❖ Evita el cigarrillo.

Si el médico percibe anomalías, puede recurrir a un examen de ultrasonido, o quizá tenga que extraer células de la próstata para examinarlas bajo el microscopio, esto se hace insertando una aguja en la próstata, a través del recto o a través del espacio que hay entre el ano y el escroto (se llama biopsia por aguja).

A pesar de que todo lo anterior parece muy complicado, es de gran importancia que, a partir de los cuarenta años, los hombres comiencen a revisar su próstata con un especialista, que para este caso será el urólogo. La detección a tiempo de cualquier anomalía puede librarte de un problema más complicado.



- ❖ Exceso de grasas en la sangre (hiperlipidemia), con aumento del colesterol o triglicéridos. Este riesgo se evita mediante dieta, ejercicio y, en las mujeres, con terapia de sustitución hormonal en la postmenopausia (cuando cesan sus sangramientos menstruales).

- ❖ Presión arterial elevada (hipertensión arterial), que puede no producir ninguna molestia hasta que se produce una hemorragia cerebral u otra afección grave. Se puede prevenir si disminuyes la ingesta de sal, evitas la obesidad y realizas alguna actividad física en forma regular. Es muy importante detectar la hipertensión arterial antes que produzca complicaciones. Para ello, conviene que realices controles preventivos, como parte de chequeos de salud que debes practicar.

- ❖ Presión arterial normal: máxima menos de 135 mm Hg. ; mínima menos de 85 mm Hg.

- ❖ Falta de actividad física, que hace perder capacidad funcional de los músculos, de las articulaciones, del corazón y de los pulmones. Obesidad, que muchas veces se asocia a excesos de grasas en la sangre y falta de actividad física.



- ❖ Exceso de azúcar en la sangre (diabetes mellitus), que puede producir daño arterial, trastornos metabólicos, etc. Las personas con riesgo de desarrollar diabetes mellitus (adultos mayores, familiares de enfermos diabéticos, obesos), deben practicarse exámenes periódicos de sangre que lleven al diagnóstico antes de que aparezcan los síntomas.
- ❖ Evita el sobrepeso y la falta de ejercicio.
- ❖ Controla la presión arterial y los niveles de azúcar en la sangre.
- ❖ Consulta con urgencia en caso de dolor al pecho, debilidad de un lado del cuerpo, confusión mental o pérdida de la visión.



Esta recomendación se vuelve relevante porque a los hombres les cuesta mucho trabajo tomar la decisión de realizarse el examen.

Para saber más

A medida que pasan los años, la próstata puede aumentar de tamaño y bloquear la uretra o la vejiga, pudiendo así causarte dificultad para orinar o interferir con las funciones sexuales.

Este trastorno se llama hiperplasia prostática benigna y esto es mucho más frecuente que el cáncer; sin embargo, los síntomas son muy similares, y aunque no lo es, quizá se requiera de una cirugía para corregirlo.

La próstata está incluida en la cadena de aspectos que forman parte del acto sexual, pero esta glándula no es ciertamente básica para tal fin. Los hombres adultos mayores consideran a los padecimientos de la próstata como responsables del fracaso sexual, y no es así. Esto sólo sucede algunas veces.

En ocasiones la intervención quirúrgica de la próstata genera efectos en la sexualidad, pero casi siempre se remedia a partir de otra intervención y tratamientos hormonales, esto último sólo bajo estricta supervisión médica.

El examen debe ser anual, el cual se realiza por medio de un tacto rectal, con el fin de determinar la presencia de un abultamiento anormal en la próstata. Este es un procedimiento rápido, que produce muy poca molestia, y que le permite al especialista obtener información importante sobre el tamaño, la consistencia y la movilidad de la próstata. Otro examen mide el nivel de antígenos prostáticos específicos en la sangre (sus niveles elevados pueden indicar alteraciones con la próstata y que quizá se desarrolle cáncer, aunque no siempre).



Capítulo IX

Próstata

La próstata es una de las glándulas sexuales masculinas que tiene aproximadamente el tamaño de una nuez, está situada en la parte inferior de la vejiga, rodea a la uretra y a los conductos eyaculadores; por detrás está en relación al recto, por delante con el pubis. Es parte anexa del aparato genital masculino y se encarga de la secreción de un líquido viscoso que contribuye a la formación de espermatozoides en el momento de la eyaculación.

El mantener una próstata saludable es un deber que tú como hombre debes asumir dentro de los aspectos del cuidado de la salud, debido a que esta enfermedad es la primera causa de muerte por cáncer.

Por su ubicación, cuando la próstata está crecida, sus síntomas pueden ser la imposibilidad de orinar o la disminución de la fuerza de salida de ésta, o el deseo de orinar frecuentemente, sensación de vaciamiento incompleto de la vejiga, dolor al orinar, sangre en la orina, dolor constante en espalda, cadera o pelvis. Ante cualquiera de estos síntomas, se deberá consultar a un médico.

Consejos para compartir

El cáncer de próstata es altamente curable cuando se detecta a tiempo. Es importante que acudas al médico anualmente después de los 45 años, e inclusive a una edad más temprana, si existen antecedentes de esta enfermedad en la familia.

Capítulo VII

Hipertensión Arterial



La hipertensión arterial es el aumento de la presión ejercida por la sangre al interior de las arterias, lo que se debe a que éstas van perdiendo elasticidad, disminuyendo el riego sanguíneo y provocando que el corazón trabaje más.

Cuando la presión arterial del organismo rebasa los límites normales causa mucho daño al músculo del corazón, y que debe trabajar más para hacer que la sangre circule por todo el cuerpo, y también le llegue al cerebro, a los riñones y a los ojos.

Si sufres presión alta presentarás uno o varios de los siguientes síntomas: tos, dificultad respiratoria, hinchazón de los tobillos, dolor de cabeza, mareo, zumbidos en los oídos o verá destellos de luz. En ocasiones las uñas se ven oscuras, como amoratadas.

En las etapas tempranas del padecimiento, estos síntomas pueden pasar desapercibidos, por lo que se llama "la enfermedad silenciosa".

Consejos para compartir

Para reducir la presión arterial es necesario que procures adelgazar hasta un peso corporal apropiado y aminorar el consumo de sal, alcohol, sazónadores y aderezos, salsas industrializadas, refrescos y grasas de origen animal. El médico te puede recomendar tanto el peso ideal como la dieta conveniente para lograrlo.

Es importante que revises constantemente tu presión para evitar ser sorprendido demasiado tarde. Los aparatos electrónicos para medir la presión han bajado de precio considerablemente, por lo que te puedes comprar uno individualmente o compartirlo con un grupo de amigos, vecinos, y/o compañeros. Pide asesoría al personal de salud para aprender a utilizarlo.

Evita lo siguiente

- ★ Acostumbrarte a la enfermedad sin cuidarla médicamente.
- ★ Defender las costumbres alimenticias por perjudiciales que sean.
- ★ Vivir con preocupaciones y angustias (estrés) continuamente.

Para saber más

Las enfermedades cardiovasculares (circulatorias) se manifiestan de distintas maneras:

- ★ La arterioesclerosis es un padecimiento por el cual el interior de los vasos sanguíneos se estrechan debido a que las partículas de grasa y el colesterol se depositan en las paredes, cerrándose en parte o totalmente.
- ★ Por otra parte, la arteriosclerosis es el endurecimiento de las arterias, porque las paredes de los vasos sanguíneos pierden elasticidad debido al envejecimiento.

1. Un consumo equilibrado de alimentos con vitamina D facilita la utilización de este mineral. Esta vitamina la puedes encontrar en el aceite de hígado de pescado, en la leche descremada, en los quesos que no contengan mucha grasa. Además, se sugiere que consumas alimentos ricos en calcio como tortilla, trigo, amaranto, avena, ajonjolí, almendras y soya, entre otros.
2. También mediante la acción de los rayos ultravioletas sobre la piel (exposición al sol de 15 minutos antes de las 10 a. m. o después de las 4 p. m.).
3. El ejercicio es un factor decisivo e importante para la totalidad de los huesos, éste debe ser regular y sin esfuerzos bruscos, por ejemplo con que camines 30 minutos al día son suficientes.



Las recomendaciones para prevenirla y/o cuidarla

- ★ Acude al médico para su vigilancia adecuada. Los investigadores afirman que la prevención es lo más importante de la cura. Lo ideal sería estar alerta a partir de los cuarenta años, y antes, si alguien de la familia lo ha padecido.
- ★ Realiza un examen especial que se llama densitometría ósea, el cual mide la porosidad de los huesos. Existen laboratorios que hacen radiografías sólo en la muñeca y/o de la palma de la mano a precios bajos. Este tipo de análisis, sin seguimiento médico llega a generar angustia en los pacientes.
- ★ No está de más advertirte que el consumir las vitaminas o complementos de calcio, sin la autorización de un especialista, puede ser peligroso para tu salud.
- ★ Lo mismo para el caso del tratamiento a partir hormonas (estrógenos), el cual debe ser prescrito por médicos especialistas. Si las utilizas se recomienda que te realices el papanicolaou y revisión de senos por lo menos cada 6 meses.
- ★ En la premenopausia es un buen momento para que reconstruyas la reserva de hueso antes de que comience a perderse, es como crear un “banco de ahorro” contra futuras pérdidas.

Los factores modificables más importantes son los relacionados con la dieta y el estilo de vida, y la buena noticia es que ambos son susceptibles de ser modificados.

Una grasa que afecta severamente al organismo es el colesterol, substancia que se encuentra en forma natural en todas las células del cuerpo, pero que al rebasar sus niveles, menos de 200 mg/dl, obstruye a las arterias.

Una parte importante de los casos de hipertensión arterial se debe a malos hábitos alimenticios que tienen como consecuencia la obesidad, y/o el exceso de colesterol.

También se puede asociar al consumo de alcohol, de tabaco y a la falta de ejercicio. Cabe resaltar que si eres un paciente que presenta hipertensión leve, puede que sólo requieras modificar tu dieta para obtener beneficios importantes.

Bajar la presión te ayuda a reducir los riesgos. Sólo 18% de los hipertensos adultos mayores están controlados con tratamientos médicos indicados por profesionales aún y cuando se ha comprobado que un seguimiento y control adecuado redunda en grandes beneficios.

Los especialistas recomiendan que consumas alimentos ricos en fibra, ya que retrasan la absorción de las grasas y promueven su eliminación intestinal. Para evitar y controlar la hipertensión mantén una dieta abundante en vegetales, frutas, leguminosas como frijol y las lentejas y cereales, como el salvado.

Es ampliamente sabido que a un considerable número de personas les es difícil modificar sus hábitos dietéticos, por lo que en muchas ocasiones es necesario auxiliarse del tratamiento con medicina.

Es conveniente que realices una actividad física ligera, continua y diaria, de una media hora por lo menos; por supuesto, bajo la autorización médica.

Capítulo VIII

Menopausia y Osteoporosis



La menopausia es el momento de la vida de la mujer en el cual deja de menstruar permanentemente, lo que también significa que ya no puede tener hijos. Comienza un proceso biológico largo y gradual en el cual los ovarios reducen su producción de hormonas sexuales femeninas, estrógenos y progesterona. Este proceso toma entre 3 y 5 años después del último periodo menstrual. A esta fase transicional se le llama climaterio. La menopausia se considera completa o establecida cuando se cumple un año sin menstruar, esto en promedio ocurre a los 50 años.

Con la menopausia se dan muchos cambios en el organismo de la mujer, uno de ellos es la osteoporosis, la cual se caracteriza por la disminución de la masa ósea debido a la pérdida de calcio.

Los huesos se vuelven porosos, frágiles y quebradizos, por lo que están en riesgo de romperse fácilmente. Numerosos estudios en los últimos años relacionan el debilitamiento de los huesos con la insuficiencia de estrógenos. Aunque es una enfermedad que comúnmente se desarrolla en mujeres maduras, se relaciona más con la menopausia que con la edad cronológica.

Consejos para compartir

De los síntomas de la menopausia se habla mucho, pero definitivamente es una experiencia individual. Algunas mujeres reportan pequeñas diferencias en sus cuerpos y en su humor.

Osteoporosis

A partir de los treinta años los huesos de algunas personas comienzan a volverse menos fuertes, especialmente en las mujeres, porque se pierde el efecto protector del estrógeno (la hormona femenina) después de la menopausia. Al parecer los estrógenos tienen la función de hacer que el calcio se fije a los huesos.

Los otros factores que predisponen la aparición de la osteoporosis tienen que ver principalmente con la dieta y con los estilos de vida, por ejemplo: una dieta baja en calcio, el exceso de consumo de proteínas, falta de actividad física. También por no haber tenido hijos o haber tenido muchos, ser de piel muy blanca, complexión delgada, ser mujer, por padecer menopausia temprana (natural o por operación), por alcoholismo, por fumar, por beber mucho café, entre otras.

La herencia es un factor que hay que cuidar, esto es, cuando existen antecedentes de osteoporosis en la familia.

Los síntomas que se presentan pueden ser dolor de espalda y columna, inflamación del vientre, pérdida de apetito, debilidad muscular, disminución de estatura, encorvamiento y en ocasiones fracturas.



Cabría preguntarse si este completo retiro de la sexualidad tiene que ver con la disminución en la frecuencia de las relaciones sexuales que se han venido dando durante los últimos años con tu pareja. Si tú has presentado algunos de los problemas planteados anteriormente debes de hablarlos abiertamente y consultar a un especialista.

Aunque los cambios hormonales son la mejor justificación para modificaciones en el comportamiento sexual, hay otros factores que pueden jugar un papel importante en la calidad de la relación interpersonal, desde los psicólogos, hasta los culturales.

Recomendaciones

- * Hay mujeres que encuentran gran ayuda en los lubricantes vaginales (sin hormonas). Los más convenientes son los solubles en agua, entre otras cosas porque ayudan a reducir la posibilidad de infección.
- * Evita la vaselina ya que un gran número de mujeres son alérgicas a ella.
- * Las cremas estrogrenadas y/o los estrógenos orales pueden restaurar la secreción y la elasticidad del tejido vaginal. Es importante resaltar que los tratamientos hormonales sólo deben ser bajo prescripción médica.
- * Házte la prueba del papanicolaou y la revisión de mamas cada año, sobre todo si estás bajo tratamiento hormonal (estrógenos).
- * Usa ropa de algodón contra los bochornos para que la piel respire. Ponerte prendas de ropa que puedas quitar al primer signo de bochorno. Bebe agua o jugo frío.

Otras encuentran los cambios extremadamente molestos y abruptos, es importante que consultes a un especialista.

Evita lo siguiente

- ❖ Soslayar la importancia que tiene atender adecuadamente la menopausia y sus consecuencias.
- ❖ Aceptar recetas o autorrecetarse medicamentos hormonales, que pueden ser muy peligrosos.
- ❖ Ingerir vitaminas o suplementos con calcio sin supervisión médica, porque se anuncian en los medios de comunicación.



Para saber más

Durante los años reproductivos, una glándula en el cerebro genera hormonas que causan que un nuevo huevo (óvulo) sea liberado de los folículos cada mes. Los producen las hormonas femeninas llamadas estrógenos que hacen que se pegue a la pared del útero. Si la fertilización no ocurre, los estrógenos y la progesterona bajan sus niveles, la pared del útero se desprende y ocurre la menstruación.

La progesterona es la otra hormona femenina que trabaja durante la segunda mitad del ciclo menstrual para crear un forro en el útero que encubará un huevo viable, o para derramar el forro del huevo no fertilizado.

Por una razón desconocida los ovarios comienzan a disminuir su producción hormonal a la mitad de los treinta años. Cerca de los cuarenta este proceso comienza a acelerarse, causando ciclos menstruales irregulares e impredecibles, en ocasiones con episodios de grandes sangrados.

Los estrógenos y la progesterona afectan a muchos tejidos, incluyendo senos, vagina, huesos, venas, arterias, conductos intestinales, urinarios y la piel, aunque de manera distinta para cada persona.

Conforme avanza la edad, las paredes de la vagina se tornan más delgadas, secas, menos elásticas y más vulnerables a las infecciones. Estos cambios también pueden hacer de las relaciones sexuales algo desagradable y hasta doloroso.

Los músculos del conducto urinario se modifican con la edad y algunas veces causan incontinencia. La ausencia de ejercicio contribuye a incrementar ese problema.

A la mujer que le quitan sus ovarios por medio de una cirugía, experimenta una abrupta menopausia. Los síntomas aparecen muy pronto, los bochornos son más severos, frecuentes y prolongados. Está en gran riesgo de tener una enfermedad del corazón y osteoporosis, además de una mayor probabilidad de sufrir depresión. Cuando sólo se quita un ovario la menopausia ocurre de manera natural. Cuando sólo se quita el útero, los síntomas de la menopausia devienen a la edad que ya su metabolismo lo tenía programado.

Entre otros mitos, existe la creencia de que la menopausia genera mal humor, enojo, depresión y todo esto, sin razón aparente.

Se ha comprobado que las mujeres menopáusicas no son más depresivas que otros sectores de la población.

Debido a los bajos niveles de estrógenos disminuye la sangre que nutre a la vagina, también a las terminaciones nerviosas y a las glándulas de alrededor. Esto adelgaza el tejido y lo hace muy vulnerable, y menos propicio para producir las secreciones necesarias para una confortable relación sexual. Para algunas mujeres, la menopausia trae consigo un decrecimiento de esta actividad. Algunas mujeres aprovechan este suceso para detener una sexualidad que lleva muchos años de desinterés.

