



Gobierno de Reconciliación  
y Unidad Nacional

*El Pueblo, Presidente!*

COMISIÓN NACIONAL  
PARA LA VIDA ARMONIOSA

# MENOPAUSIA





**“La mujer nicaragüense es absolutamente responsable, somos efectivas, somos insignes trabajadores, somos emprendedoras y aprendemos todos los días de todas las posibilidades de crecer en conocimiento y en calidad humana...  
...sabemos luchar en todos los campos y sabemos preservar nuestro corazón lleno de ternura para seguir creando y seguir cultivando los valores de familia y comunidad”.**

Compañera Rosario Murillo  
Vicepresidenta de la República

## ¿Qué es la Menopausia?

La menopausia, es un proceso normal en la vida de la mujer, que implica la desaparición definitiva de la menstruación por más de un año consecutivo. Suele producirse entre los 45 y 50 años de edad.

Algunas veces, durante el inicio de esta etapa las mujeres podemos quedar embarazadas, por lo que debemos mantener activos nuestros métodos de planificación familiar, hasta que la menstruación se vaya de manera definitiva. Sin embargo, debemos

procurar vivir una sexualidad segura y protegida todo el tiempo.

**1**



## ¿Cómo se produce?

La transición a la menopausia, ocurre por una disminución natural de las hormonas producidas por los ovarios llamadas estrógeno y progesterona.

Esta disminución paulatina de las hormonas reproductivas femeninas aunque puede provocar algunos cambios físicos y emocionales es un proceso normal.

Debemos estar claras que la menopausia no sucede de un día para otro, sino que en dependencia de nuestro estilo de vida se puede extender de 2 a 5 años.



## ¿Cómo se manifiesta?

La menopausia en muchas mujeres puede pasar desapercibida y otras podemos sentir algunos de los siguientes cambios:

**Cambios en los  
ciclos menstruales**

**Sudoración  
nocturna**

**Sensación de calor  
y sofoco**

**Alteraciones  
del sueño**

**Cambios de humor y  
Palpitaciones**

**Piernas  
pesadas**

**3**



Todos estos cambios son temporales y forman parte de una etapa normal en la vida de las mujeres.



**Se estima que muchas mujeres, (75%) entre los 45 y 50 años de edad, pueden presentar una o más manifestaciones durante la etapa de la menopausia, la mayoría de esas manifestaciones perduran durante un tiempo y no son una amenaza para la salud, debemos conocerlas y asumirlas con normalidad.**

## **Vivamos la menopausia con actitud positiva**

Es importante que llevemos este momento de nuestras vidas con actitud positiva, aprovechando esta nueva etapa para dedicarnos más tiempo a nosotras y desarrollar actividades de nuestro interés.

Realicemos actividades que nos hagan sentir felices y plenas.

Planifiquemos metas y proyectos de vida, que nos permitan aprovechar nuestra creatividad y experiencia adquirida a lo largo de nuestras vidas.



- Procuremos pasar tiempo en privado y de calidad con nuestra pareja.
- Fortalezcamos la comunicación para expresarle lo que nos hace sentir bien y lo que nos incomoda en esta nueva etapa de nuestras vidas.
- Hagámosle saber que en ocasiones podríamos necesitar más tiempo para motivarnos en la intimidad.
- Compartamos lo que estamos sintiendo en esta nueva etapa de nuestra vida.



**La menopausia no es una enfermedad, sino una etapa natural en la vida de las mujeres. Tener una actitud positiva nos ayudará a vivir estos cambios de una manera más cómoda.**

## Estilo de vida saludable

- Alimentémonos en forma adecuada y balanceada para mantenernos saludables.
- Reduzcamos el consumo de sal en las comidas.
- Tomemos abundante agua o líquidos para evitar deshidratarnos.
- Hagamos ejercicios como: Caminar, bailar o andar en bicicleta, que nos permita mantenernos activas, con energía y fuertes.







- Realicemos actividades para relajarnos y aliviar el estrés diario, como: Descansar al aire libre, practicar técnicas de relajación, leer o escuchar música.
- Evitemos fumar, consumir drogas y alcohol.
- Para los calores o bochornos usemos ropa cómoda, tratemos de mantenernos en ambientes frescos y respiremos en forma lenta y profunda.

- Es importante continuar con nuestros chequeos de Papanicolau y de mamas.
- Si padecemos alguna enfermedad crónica como: Diabetes, Hipertensión o VIH, tomemos nuestro medicamento, cumplamos nuestras citas médicas, y atendamos las recomendaciones del personal de salud.



**Entender que ser mujer, va más allá de la función reproductiva, nos permitirá vivir la menopausia con plenitud, convencidas que los cambios físicos o emocionales que experimentamos son normales, temporales y nos fortalecen en este proceso natural. La menopausia es el inicio de una nueva etapa en nuestras vidas.**





Gobierno de Reconciliación  
y Unidad Nacional

*El Pueblo, Presidente!*