

¿Y a los hombres, les pasa lo mismo?

Muchos hombres también tienen un cambio en sus vidas, solo que en ellos se llama "andropenia" y no necesariamente terminan con su ciclo reproductivo, como en el caso de las mujeres. La andropenia es también una progresiva disminución en los andrógenos u hormonas masculinas. Los cambios y síntomas se manifiestan en la disminución de la capacidad y funciones sexuales: disminución de la libido (deseo o placer sexual), problemas de erección y ausencia de placer durante la relación sexual; y también pueden generar algunos efectos en su estado físico: disminución del crecimiento de la barba, pérdida de fuerza muscular, y efectos negativos en el estado de ánimo, por lo que puede existir irritabilidad, desasosiego o tendencia a la depresión.

Culturalmente, la asociación de la capacidad sexual con obligación de todo el tiempo mostrar fortaleza masculina como un signo de su virilidad y hombría, influye en muchos casos, para que los hombres no hablen ni consulten medicamente sobre estos síntomas, o desconozcan sobre la existencia de la andropenia, negando esta situación, con afectaciones en su autovaloración y autoestima. Por ello, es importante conocer sobre la andropenia, de manera que también podamos brindar información y apoyar a nuestras parejas u hombres adultos en nuestras familias y entornos cercanos.

Hacia el autocuidado y el empoderamiento de mujeres adultas



CATÓLICAS
POR EL DERECHO
A DECIDIR BOLIVIA

Con el
apoyo de:



mensen
met een
missie

¿Soy yo?
o aquí hace
mucho
calor

¿Qué es la menopausia?

La menopausia es un proceso natural que marca el final del ciclo reproductivo de las mujeres y los tratamientos se enfocan en el alivio de los síntomas. Es un momento en la vida que puede aparecer, generalmente, a cualquier edad de la vida adulta. Es común que este proceso sea entre los 45 y 55 años de edad. Se da por un cambio en el equilibrio hormonal ocasionado por una menor producción de estrógeno y progesterona (hormonas sexuales) y el término de la menstruación. En ese sentido es conveniente saber, que todas las mujeres llegaremos a esta etapa.

Culturalmente se ha mostrado que la menopausia es un castigo, un momento feo en la vida, como el término de nuestra feminidad y nuestra sexualidad, cuando en realidad no es así; es cierto, hay algunos síntomas incómodos, pero depende mucho que cada mujer los sepa llevar delante de forma natural. Se trata más bien del inicio de una nueva etapa en la vida en la que podemos planear, pensar, realizar y disfrutar de diferentes actividades y prácticas de manera más plena, ya que no están vinculadas a los deberes y las preocupaciones del ciclo reproductivo (como por ejemplo la planificación familiar, o la crianza de hijos e hijas).

La menopausia en cada mujer es diferente. **no es una enfermedad**, es un proceso natural que puede tener algunos síntomas o efectos. En algunas mujeres, pasa sin

síntomas o efectos, en otras en cambio se presenta alguno, o más de uno. El proceso por el cual se llega a la menopausia (dejar de tener menstruación), se le conoce como **climaterio**, el cual es vivido y experimentado por cada mujer de manera diferente. Por eso es necesario conocer nuestro cuerpo y los cambios que pueden producirse, lo que ayudará a informarnos mejor y describir cuáles son los síntomas. Entre mujeres podemos coincidir en algunos síntomas y podemos compartir información. Es importante que cuando se empiece a cortar tu periodo menstrual, visites a tu médico/a.

¿Cuáles son los síntomas de la menopausia?

- Pérdida progresiva o irregularidad de la menstruación (Es necesario anotar las fechas de las últimas menstruaciones)
- Sofococones o calores
- Sudoraciones nocturnas
- Sequedad vaginal
- Trastornos del sueño
- Ansiedad o depresión
- Pérdida de calcio

Puede darte uno, dos o más, o ninguno. Lo importante es que pases el mensaje a otras mujeres que la menopausia debe ser asumida con mucha tranquilidad, a partir de un seguimiento que hagas con tu médico/a, sin dejar de cuidarte de todas las formas posibles, pero sobre todo dándote a ti misma mucha seguridad, ya que estás en un momento de plenitud en tu vida.

Con la menopausia, si bien el ritmo de tu vida sexual puede bajar, no desaparece ya que el placer sexual únicamente está condicionado por tus deseos para tener relaciones sexuales con tu pareja.

Algunas pautas de autocuidado

Hay alimentos, hierbas y suplementos naturales que pueden ayudar a aliviar algunos síntomas por sus componentes que ayudan al equilibrio hormonal, por ejemplo: soya, garbanzo, semillas de lino y de girasol, arvejas (guisantes verdes), nueces pecanas, plátanos, té verde, maca, entre otros. También los suplementos vitamínicos, sobre todo la B12, D y E, y minerales, como el calcio, ayudan a prevenir algunas enfermedades frecuentes en adultas mayores.

Es importante que cualquier medicación debe tomarse bajo prescripción y supervisión médica.

¿Soy yo?
o aquí hace
mucho
calor