

Remedios naturales para los síntomas de la menopausia

Alternativas a los tratamientos convencionales para la menopausia



Las mujeres que desean evitar el uso de la terapia con estrógenos para tratar sus síntomas de la menopausia tienen opciones que pueden ser muy efectivas. Aquí hay sugerencias sobre enfoques de estilo de vida natural para los problemas como la memoria, el aumento de peso, colesterol alto y síntomas vaginales.

Nota de seguridad sobre remedios naturales:

Siempre recuerde que natural no significa seguro. Muchos suplementos herbales, vegetales y dietéticos interactúan con medicamentos recetados o pueden tener un impacto negativo en afecciones médicas crónicas.

Antes de decidir utilizar remedios alternativos y complementarios para sus síntomas de la menopausia, consulte con su proveedor médico y lea sobre los posibles efectos secundarios y precauciones para cualquier remedio que esté considerando. Los enfoques naturales no están exentos de riesgos, y cuanto más sepa, mejor podrá elegir tratamientos que lo mantendrán sano y salvo.

Problemas de memoria

Nada es más frustrante que tratar de recordar una palabra o nombre, tenerlo en la punta de la lengua, pero no estar lo suficientemente cerca como para salir con él. Olvidar dónde están las llaves del auto o dónde colocar las gafas también puede volverte loco cuando te preparas para salir de la casa. ¿Le suena familiar? Muchas mujeres comienzan a notar fallas en la memoria a medida que entran en la perimenopausia. Puede ser solo el proceso natural de envejecimiento, pero hay cosas que puede hacer para mantener su memoria a medida que envejece.

Té verde

Lea también: [13 beneficios del té verde](#)

Beber té verde se ha asociado con muchos beneficios para la salud, incluido el fortalecimiento del sistema inmunitario y la prevención del cáncer. La investigación ahora está comenzando a vincular el té verde con la prevención de la actividad enzimática que daña la memoria. Tiene pocos efectos secundarios y está disponible.

Sueño adecuado

Para procesar las tareas de memoria, su cerebro necesita dormir lo suficiente. La investigación parece apuntar tanto a las siestas cortas como a las siestas más largas para ayudar a la función de la memoria. Sin embargo, si no puede tomar una siesta durante el día, preste especial atención a dormir lo suficiente durante la noche por los problemas de memoria.

Manejo del estrés

El estrés es un gran destructor de memoria. Si tiene problemas para concentrarse o recordar cosas cotidianas, preste atención a su nivel de estrés. La investigación ha confirmado que incluso el estrés a corto plazo puede afectar el aprendizaje y la memoria. La transición a la menopausia es en un momento de la vida que puede presentar desafíos importantes, divorcio, enfermedad, crianza de adolescentes y padres ancianos, por nombrar algunos. Cuidarse y reducir el estrés en su vida es una habilidad de supervivencia. Los problemas de memoria pueden ser una señal temprana de que su nivel de estrés está subiendo.

Aumento de peso

Lea también: [3 maneras naturales y saludables para perder peso](#)

El aumento de peso también es una frustración para las mujeres mayores de cuarenta. El mecanismo exacto del papel del estrógeno en el metabolismo no está claro. Lo que está claro, sin embargo, es que muchas mujeres que nunca antes habían tenido problemas para mantener un

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

peso saludable, comienzan a tener problemas durante y después de la menopausia. Si bien no existen preparaciones comprobadas de hierbas para perder peso, existen cambios en el estilo de vida y la dieta que pueden ayudarlo a frenar de forma natural la tendencia a aumentar de peso.

Manejo del estrés

El estrés, y más específicamente la producción de la hormona del estrés cortisol, puede interferir con la capacidad de su cuerpo para mantener el peso. Mantener bajos los niveles de cortisol facilitará que su cuerpo administre las calorías y el metabolismo de las grasas.

Lea también: [9 aceites esenciales para ayudar a aliviar el estrés](#)

Dieta imprescindible

La transición a la menopausia es un buen momento para echar un vistazo a su dieta y hacer cambios que le servirán durante el resto de su vida. A medida que su metabolismo se ralentiza y comienza a controlar las calorías de manera diferente, puede revisar su forma de pensar para incluir una dieta adecuada para la menopausia que preparará el terreno para una posmenopausia saludable.

Ejercicio

Todos saben que el ejercicio es bueno. Sin embargo, al entrar en la menopausia, se convierte en una parte esencial de su plan de vida saludable y para poder perder peso se requieren mayores niveles de actividad. Dado que el ejercicio también ayuda a la memoria, el estado de ánimo y la salud ósea, sin embargo, es realmente un enfoque multiusos para el bienestar de la menopausia.

El ejercicio es el único factor que puede maximizar su capacidad para controlar su peso.

Dormir

Puede pensar que el sueño obstaculizará sus esfuerzos de pérdida de peso, pero en realidad, es todo lo contrario. Si no está durmiendo lo suficiente, en realidad aumenta su riesgo de obesidad. El sueño adecuado restablece su cuerpo y le permite recuperarse del estrés de su día. Su cuerpo trabaja más eficientemente en todos los sentidos si obtiene el descanso que necesita.

Colesterol alto

A medida que su estrógeno comienza su declive en la menopausia, su colesterol puede comenzar a subir. Las mujeres pronto adquieren el mismo riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca que los hombres. Puede ayudar a mantener sus lecturas de colesterol más bajas de maneras muy naturales.

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día
<http://foromed.com>

Lea también: [Cómo bajar el colesterol alto](#)

Soja y trébol rojo

Se ha demostrado que la proteína de soja reduce las lecturas de colesterol total y reduce el colesterol "malo" (LDL). El trébol rojo reduce los triglicéridos y parece aumentar el colesterol "bueno" (HDL). Puede ser que estos estrógenos vegetales ayuden a proteger su corazón cuando su propio estrógeno comienza a disminuir.

Lea también: [¿La soja puede reducir el colesterol?](#)

Avena entera

Incluir la avena integral en su dieta puede disminuir el riesgo cardíaco al reducir los niveles de colesterol total y LDL.

Melatonina

Además de ayudar con el sueño, la melatonina puede ayudar a elevar los niveles de colesterol HDL sin aumentar el colesterol total. Esto puede ser protector para las mujeres con un riesgo creciente de enfermedad cardíaca. Si está tomando melatonina para dormir, puede encontrar sus beneficios de colesterol como un efecto secundario bienvenido.

Síntomas vaginales

Perder el placer durante la actividad sexual o comenzar a perder la orina son dos quejas que las mujeres pueden tener problemas para llevar a sus médicos. Si tiene síntomas vaginales a medida que pasa la menopausia, hay varias cosas que puede intentar:

Lea también: [Resequedad vaginal: síntomas y tratamientos](#)

Crema de ñame silvestre

Las cremas derivadas del ñame silvestre contienen un fitoestrógeno que, como ocurre con otras cremas de estrógeno, puede funcionar localmente para ayudar con los síntomas.

Vitamina E y aceite de linaza

La combinación de vitamina E y aceite de linaza, que se toma por vía oral o se usa directamente en la vagina, a veces puede aliviar los síntomas vaginales y urinarios. Por lo general, las mujeres los toman como suplementos orales, pero también existen cremas que los contienen para aplicarse directamente en la vagina.

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

Los ejercicios de Kegel

Los ejercicios de Kegel se pueden utilizar para fortalecer los músculos del piso pélvico y pueden mejorar la sensación durante el coito y reducir la incontinencia urinaria. Si los realiza varias veces al día, probablemente verá resultados en 2 a 4 semanas.

Humectantes y lubricantes vaginales

Aunque no son remedios técnicamente "naturales", los humectantes vaginales funcionan durante varios días para hacer que la vagina sea más elástica, y los lubricantes vaginales ayudan a reducir la fricción y el dolor durante las relaciones sexuales. Es poco probable que los productos a base de agua provoquen una respuesta alérgica y son fáciles de encontrar en las farmacias.

Referencias:

Geller, SE, Studee, L, [Soja y Trébol Rojo para la mediana edad y el envejecimiento, Climactérico](#) .. Agosto; 9 (4): 245-263. Consultado el 15 de agosto de 2008.

John Wiley & Sons, Inc., la avena de grano entero puede reducir los factores de riesgo de enfermedad coronaria. Ciencia diaria. (2007, 18 de abril). Obtenido el 17 de agosto de 2008

Colectivo de libros sobre la salud de las mujeres de Boston, Our Bodies, Ourselves: Menopause, Touchstone / Simon and Shuster, Nueva York. 2006.

Geller, SE, Studee, L, [Suplementos botánicos y dietéticos para los síntomas de la menopausia: Lo que funciona, lo que no](#), J Womens Health (Larchmt). 2005 septiembre; 14 (7): 634-649. Consultado el 15 de agosto de 2008.

Geller, SE, Studee, L, [Suplementos botánicos y dietéticos para el estado de ánimo y la ansiedad en mujeres menopáusicas, menopausia](#). 2007 mayo-junio; 14 (3 Pt 1): 541-9. Consultado el 15 de agosto de 2008.