

# ¡Hola climaterio!

¡Bienvenid@!



Asociación Navarra de Matronas (ANAMA)

<b>PRESENTACIÓN</b>	<b>03</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>04</b>
<b>FISIOLOGÍA</b>	<b>05</b>
<b>SÍNTOMAS</b>	<b>06</b>
<b>ACTIVIDADES PREVENTIVAS</b>	<b>13</b>
<b>SEXUALIDAD</b>	<b>21</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>24</b>

Edita:  
**Asociación Navarra de Matronas**

Colabora:  
**Ayuntamiento de Pamplona (Concejalía de Igualdad)**

Autoras:  
**Maite Aranburu Elósegui**  
**Araceli Mejías Jiménez**  
**Beatriz Etxarri Prim**

Diseño y maquetación:  
**Collazos Comunicación**



Asociación Navarra de Matronas  
Nafarroako Emagin Elkarte



Ayuntamiento de  
**Pamplona**  
Iruñeko Udala

# PRESENTACIÓN

PRESENTACIÓN 03

La esperanza de vida de la mujer ha ido aumentando considerablemente, llegando a superar en la actualidad los 80 años. Este incremento supone que una vez alcanzada la menopausia queda más de un tercio de la vida por disfrutar.

Con esta finalidad, desde la **Asociación Navarra de Matronas (ANAMA)** hemos elaborado esta guía, intentando introducir conceptos claros y sencillos que ayuden a la mujer a comprender los procesos fisiológicos que suceden en la etapa climaterica, así como los hábitos y cuidados saludables que le van a proporcionar el bienestar que todo ser humano necesita para vivir con plenitud, serenidad, autonomía y libertad.



# 04 INTRODUCCIÓN

La menopausia no es más que un día en la vida de la mujer: el de la última regla, pero antes de que esto suceda se pueden producir alteraciones en el ciclo menstrual: ciclos irregulares, ciclos cortos, manchados esporádicos, sangrado abundante, ausencia de sangrado durante unos cuantos meses... Suele ocurrir alrededor de los 50 años aunque hay diferentes circunstancias que pueden condicionar el inicio precoz (antes de los 40 años) o tardío (tras los 55).

¿Quieres conocer sus fases?:

- **Climaterio:** Etapa en la que nos despedimos de nuestra regla, dando la bienvenida a otra nueva fase. En ella, podéis oír hablar de peri y post-menopausia.
- **Premenopausia:** Se inicia alrededor de los 45 años. Es habitual el comienzo de alteraciones en el ciclo y/o aparición de sintomatología.
- **Menopausia:** Día de la última menstruación, se confirma tras un año sin regla. Puede suceder de forma natural o ser inducida por cirugía, radioterapia, quimioterapia etc.

Al hablar de los síntomas se suele generalizar utilizando el término: "Síndrome climatérico".

A menudo menopausia y climaterio se utilizan indistintamente para nombrar esta etapa de la vida.

Los cambios que se producen, son debidos al fallo de la secreción de las hormonas del ovario (estrógenos, progesterona, testosterona) siendo éstas interdependientes de otras hormonas segregadas a nivel cerebral (FSH, LH).



En la vivencia del climaterio existen muchos factores como la personalidad de la mujer, el entorno, la cultura, la sociedad, las creencias, las circunstancias personales y familiares, la implicación en el autocuidado etc, que influyen positiva o negativamente en la adaptación a esta etapa.

Una vez más y de una manera muy directa, el cambio hormonal puede producir **síntomas** que no aparecen en todas las mujeres por igual ni con la misma intensidad. Sólo en un tercio condicionan significativamente la calidad de vida.

Los más habituales son:

- **A corto plazo:**  
sofocos, sudoración, palpitaciones, irritabilidad, nerviosismo, labilidad emocional, “mal de huesos” y tendencia a la obesidad ....
- **A medio plazo:**  
cambios a nivel del aparato genito-urinario, muscular, perineal y de piel.
- **A largo plazo:**  
osteoporosis y aumento del riesgo cardiovascular.

Repasemos los más frecuentes:



## SÍNTOMAS A CORTO PLAZO:

### Los sofocos

Es uno de los síntomas más típicos. Se presentan como oleadas de calor y aumento de la sudoración, acompañados a menudo de palpitaciones. Afectan al 75-80% de las mujeres, con duración variable entre 1 año (en el 80% de las mujeres que los padecen) y más de 5 años (en el 25%). Aunque desde el punto de vista de la salud no tienen gran importancia, sí que pueden llegar a afectar tanto a la vida afectiva y social como laboral, pudiendo presentarse en cualquier momento. Por ello suponen uno de los principales motivos de consulta.

A menudo se relaciona su aparición con algún elemento psíquico: estrés, conflicto, emoción, nerviosismo... pero también pueden aparecer espontáneamente e incluso durante el sueño, alterando su ciclo. Su frecuencia en tiempo y duración es variable.



## ¿Qué puedes hacer para controlarlos?

- Usar técnicas de autocontrol: respiración, relajación, pensamientos positivos...
- Masajes, aromaterapia, reflexoterapia, musicoterapia...
- Procurar un entorno fresco; ambiente frío o refrigerado.
- Utilizar ropa de algodón, evitando tejidos sintéticos y ajustados, que no transpiran.
- Humedecer con agua fría manos, muñecas y mejillas.
- Evitar especias, té, café, alcohol, bebidas calientes, comidas copiosas...
- Usar el abanico.
- Realizar ejercicio físico.
- Beber infusiones de salvia, tila, melisa, valeriana...



Es recomendable que cualquier tipo de tratamiento sea prescrito según necesidad y valoración personalizada, por un profesional cualificado. Los más utilizados son:

- Fitoestrógenos (soja).
- Homeopatía.
- Tratamiento hormonal (Terapia Hormonal Sustitutiva- THS).

## SÍNTOMAS A MEDIO PLAZO:

La disminución de estrógenos afecta de manera directa a los siguientes órganos: ovarios, útero, vagina, vulva, suelo pélvico, aparato urinario, piel y mucosas, añadiéndose además los cambios propios de la edad.

### A nivel genito-urinario los cambios más destacados van a ser:

- Atrofia genital. Debilitamiento y pérdida de elasticidad de la musculatura perineal.
- Sequedad vaginal.
- Dolor con la penetración en el coito.
- Incontinencia urinaria.
- escozor y/o dolor con la micción.
- Infecciones recurrentes de orina.



Todas ellas pueden influir en la sensación de disminución de la libido.

El cambio de hábitos higiénicos será la base de la prevención.

### ¿Qué hacer para mejorar la sintomatología genito-urinaria?

- Ejercicios de la musculatura del suelo pélvico (**Kegel**), que se describen posteriormente. El ejercicio aporta sangre, oxígeno y nutrientes a la zona pélvica, manteniendo sanos los tejidos.
- Hidratación diaria:
  1. Interna: siendo recomendable la ingesta de 1,5-2 litros/día de agua, sobre todo si se es propensa a las infecciones de orina.
  2. Externa: con cremas o aceites específicos.
- Higiene genital externa con moderación, la ducha diaria es suficiente, usando jabones neutros.
- Evitar salva-slip, si se precisan, que sean de algodón.
- Uso de ropa interior de algodón.
- Evitar retener la orina. Ir al baño siempre que se sienta necesidad y vaciar la vejiga pero sin presionar ni forzar.
- Mantener las relaciones sexuales de coito y/o masaje erótico que mejoran la circulación y lubricación vaginal, usando lubricantes en caso de necesidad.
- Micción e higiene tras el coito.
- Tratamientos generales o locales, siempre previa valoración personalizada por un profesional especializado.

**La musculatura perineal**  
también va a sufrir las consecuencias del déficit hormonal  
tras la menopausia.

El soporte genital femenino lo constituyen los músculos del suelo pélvico (MSP) que intervienen en la suspensión de los órganos pélvicos: vejiga, útero y recto, contribuyendo en la contracción y relajación de sus esfínteres.



## Factores de deterioro del suelo pélvico

### Embarazo y Parto

Bipedestación  
Herencia

### Posparto

Deporte  
Cirujía

### Menopausia

Envejecimiento  
Otras (Hábitos...)

Estos músculos debilitados hacen que los órganos pélvicos pierdan estabilidad, pudiendo aparecer algunas de las siguientes alteraciones:

- 1. Incontinencia urinaria**, siendo la más habitual la de esfuerzo.
- 2. Incontinencia de gases y/o heces**
- 3. Prolapsos**: descenso de los órganos pélvicos. El cistocele (descenso de la vejiga) es uno de los más comunes.
- 4. Disfunciones sexuales**: dificultad y/o dolor en la penetración vaginal, anorgasmia, sequedad vaginal...

Aunque no son patologías que comprometan la vida es obvio que deterioran tremendamente la calidad de vida y autoestima.



## ¿Cómo mantener en buen estado la musculatura perineal?

- Incidiendo en los cuidados citados del sistema genito-urinario.
- Tonificando y fortaleciendo la musculatura mediante los ejercicios de Kegel y el automatismo de protección ante cualquier situación de riesgo de aumento de presión intraabdominal.
- Evitando el estreñimiento y sin forzar en la defecación.
- Manteniendo un peso adecuado.
- Evitando el tabaquismo.
- Realizando ejercicio físico adecuado.

### Hablemos de los ejercicios de Kegel:

La integración de la musculatura del suelo pélvico (MSP) dentro del esquema corporal ha de ser uno de nuestros objetivos.

Cualquier programa de prevención, fortalecimiento o rehabilitación del suelo pélvico, se basa en el diseño de ejercicios de contracción sostenida lenta y rápida.

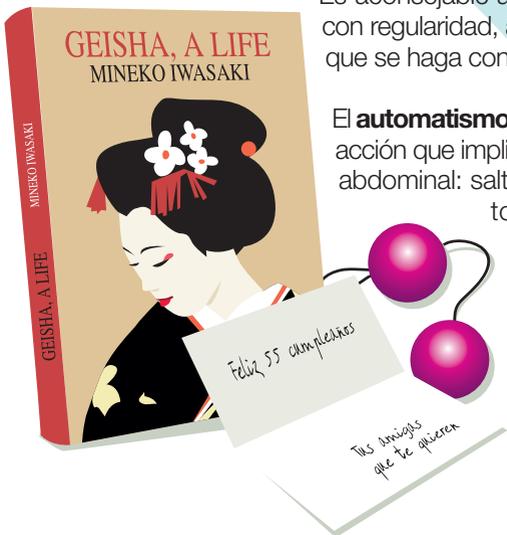
Existen diferentes pautas, ¡vamos a ver una de ellas!

- **Contracciones lentas:** lentamente, contraer subiendo hacia adentro los músculos del suelo pélvico con fuerza. Aguantar la tensión durante 5 segundos y relajar en 10 seg (ritmo 5/10). Repetir este ejercicio 5 veces. Estas contracciones lentas también se pueden hacer escalonadas, con ligeras pausas “como si se subieran pisos en un ascensor”, al contraer fuerte la MSP y bajando de la misma manera al relajar, más despacio.
- **Contracciones rápidas:** contraer y subir los músculos rápido y con fuerza y relajarlos inmediatamente (ritmo 1/1). Repetir 5 veces.
- Estos ejercicios (5 lentos y 5 rápidos) se harán al menos 10 veces al día.

Es aconsejable adquirir el hábito de realizar los ejercicios con regularidad, asociándolos a alguna actividad cotidiana que se haga con frecuencia.

El **automatismo de protección:** supone que ante cualquier acción que implique un empuje o caída brusca de la masa abdominal: saltar, correr, orinar, defecar, vomitar, soplar, toser, estornudar, llevar pesos, realizar ejercicios abdominales etc., se debe adquirir el hábito de protección, contrayendo la MSP.

El uso de conos vaginales o de bolas chinas también puede ayudar.



## La piel

Contiene receptores de estrógenos, por lo que se ve afectada por el déficit hormonal. Comienza a envejecer a partir de los 30 años y los cambios se intensifican entre los 40-50 años.

El envejecimiento cutáneo se caracteriza por un adelgazamiento gradual con atrofia epidérmica, sobre todo en las áreas expuestas a la luz, que pierden humedad y elasticidad, aumentando la predisposición a las arrugas.

Las fibras elásticas y de colágeno degeneran, las glándulas sebáceas y sudoríparas pierden actividad y los vasos sanguíneos, muestran signos de esclerosis. La piel atrófica es seca, pruriginosa y sufre traumatismos con facilidad.

La alteración en la pigmentación da lugar a las “manchas marronáceas”, tan típicas con la edad.

La disminución del vello también se ve afectada: aumenta en labio superior y barbilla, disminuyendo en pubis, axilas y cuero cabelludo. A veces aparece distribución tipo masculino.

Las uñas aparecen más quebradizas.



## ¿Cómo cuidar piel y mucosas?

- Importante la hidratación diaria interna (1,5 - 2 L. agua) y externa.
- Higiene con jabones de ph neutro.
- Tomar el sol con moderación, evitando horas de riesgo (de 12 a 17 h) y con protección solar total.
- Cuidar la dentadura.
- Revisar la vista.
- Manicura y pedicura.
- Alimentación rica en vitaminas, minerales, oligoelementos y agua.
- Evitar hábitos nocivos: tabaco, alcohol, drogas...
- Ejercicio físico adecuado a la edad.
- Tratamiento si se precisa y bajo prescripción de un profesional.
- Revisiones de salud periódicas.

## SÍNTOMAS A LARGO PLAZO:

**Osteoporosis**

La pérdida de masa ósea suele verse afectada por el déficit estrogénico, entre otros factores.

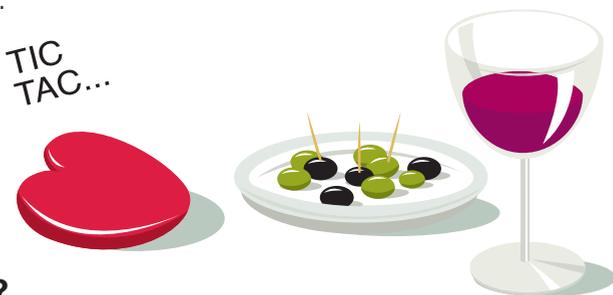
**¿Qué hacer? ¿Cómo cuida mis huesos?**

- Evitando el consumo de tabaco.
- No abusando del café ni del té.
- Con una alimentación equilibrada, rica en calcio.
- Consumo controlado de proteínas.
- Realizando ejercicio de una manera regular y al aire libre preferiblemente.

Del sol se obtiene la vitamina D necesaria para la fijación del calcio a los huesos.

**Alteraciones cardiovasculares**

Durante el climaterio se eleva considerablemente el riesgo de cardiopatías, hipertensión arterial y accidentes cerebro-vasculares por efecto hipoestrogénico.

**¿Qué hacer?**

- Dieta rica en alimentos cardiosaludables:
  1. Alimentos ricos en fibra: frutas, verduras, cereales integrales, legumbres....
  2. Alimentos ricos en grasas insaturadas: frutos secos, pescado azul, aceite de oliva, etc. En este grupo, encontramos los tan conocidos ácidos grasos Omega 3 y 6.
  3. **Un vasito** de vino tinto de bodega en las comidas.
- Ejercicio regular.

Mantener hábitos saludables es especialmente importante en esta etapa para encontrarse bien y como hemos visto prevenir alteraciones de la salud. De forma preventiva, para disminuir el riesgo de osteoporosis y accidentes cardiovasculares, los pilares serán cuidar la alimentación y el ejercicio, hablemos por lo tanto de ellos:

## ALIMENTACIÓN

Al margen de nuestro volumen corporal respetarnos y aceptarnos a nosotras mismas tal y como somos es el punto de partida para hacer las paces con nuestro peso.

Comer bien es una manera de valorarnos y sustentarnos, pero...

### ¿Qué es eso de comer bien?

En la rueda de alimentos, vemos los diferentes grupos y proporción diaria de ellos.

La ingesta de agua y el ejercicio ya están incluidos como base complementaria a la alimentación para el mantenimiento de la salud.



# ACTIVIDADES PREVENTIVAS

## 14 ACTIVIDADES PREVENTIVAS

Examinemos los diferentes componentes de la dieta:



### A.1. Pan, cereales, arroz, legumbres

Son alimentos básicos de los que obtenemos hidratos de carbono, el combustible que necesitamos para vivir. Los integrales aportan más fibra, vitaminas y minerales, asegurando también el aporte de fibra necesario para una correcta eliminación intestinal.

Los dulces y azúcar se deben comer en pequeñas cantidades y en ocasiones especiales, son calorías vacías que no hacen más que engordar.



### A.2. Frutas, verduras y hortalizas

Son alimentos ricos en vitaminas, minerales y antioxidantes. Tomarlas a diario, frescas y crudas, asegura todas sus propiedades.

Las partes más verdes y coloreadas contienen mayor porcentaje de vitaminas y minerales. Para no perderlas al cocinar es aconsejable no dejarlas a remojo ni trocearlas mucho, cociniéndolas poco tiempo y con poca agua. Además se puede aprovechar el agua de la cocción para hacer purés o caldos, muy beneficiosos porque contienen las propiedades mencionadas.

### B. Grasas

Son necesarias para proporcionar energía. Las grasas beneficiosas (insaturadas) están en los vegetales, frutos secos, aceitunas, aceite de oliva, girasol, soja y los pescados azules principalmente.

Hay grasas no tan beneficiosas (saturadas): tocino, embutidos, manteca, carne de cerdo, cordero, huevos, bollería industrial etc, (intenta no abusar de ellas).



### C. Carnes, aves, pescados, huevos, legumbres y frutos secos

Son alimentos que contienen proteínas. La ingesta excesiva de éstas favorece la pérdida de calcio en orina, por lo que no se debe abusar.

Es recomendable alternar las de origen vegetal y animal.



### D. Lácteos

Son una fuente importante de aporte de calcio aunque no la única. La dosis diaria recomendada oscila entre los 1200 y 1500 mg, que los aporta por ejemplo 1 litro de leche.



En la siguiente tabla se menciona la cantidad de miligramos (mg) de calcio presente en una porción de alimentos:

ALIMENTO	PORCIÓN	CALCIO (mg.)
Queso <i>Fresco</i>	30 gr.	56
<i>Manchego</i>	30 gr.	250
Leche <i>Entera</i>	1 taza	276
<i>Desnatada</i>	1 taza	290
Yogur desnatado	125 gr.	225
Sardinias en aceite (con espinas)	100 gr.	382
Almendras	100 gr.	250
Espinacas cocidas	1 taza (180 gr.)	245
Garbanzos cocidos	100 gr.	134
Avellanas, pistachos	100 gr.	120
Nueces	100 gr.	90
Semillas de sesamo	3 cucharadas	300
Perejil crudo	1 taza	122



## ¿Cómo deberíamos organizar nuestra dieta?

- Realizando 5 comidas al día.
- Comenzando por un buen desayuno que debe ser la comida más importante.
- Los “tentempiés” del mediodía y la tarde pueden ser: un producto lácteo, frutos secos, una pieza de fruta...
- En la comida y cena jugamos con los productos frescos de temporada, nuestros gustos y necesidades, teniendo en cuenta que:
  - Las raciones han de ser más pequeñas.
  - Olvidaremos las repeticiones de plato.
  - La cena ha de ser escasa y temprana.
  - ¡Ojo con los aliños!

¡Que aproveche! ¡Disfrutad en la mesa!

**“El sentimiento de culpabilidad es uno de los peores alimentos para el intestino” (Bill Tims).**

## EJERCICIO FÍSICO

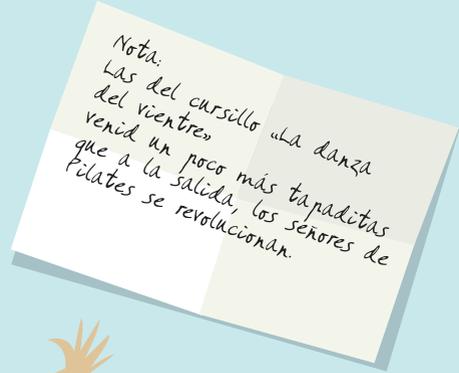
**“Nuestro cuerpo crea nuestra alma, así como nuestra alma crea nuestro cuerpo” (David Spangler).**

El ejercicio físico es una parte esencial en la salud. Si no le damos prioridad nunca vamos a tener tiempo para hacerlo y hemos de tener en cuenta que muchos de los cambios corporales que asociamos con la vejez tienen más que ver con la inactividad y con nuestra propia mentalidad que con otra cosa.

### ¿Qué hacemos?

- Elegiremos un programa de ejercicios o una actividad que se adapte a nuestra edad, a nuestro temperamento y a nuestras propias capacidades tanto físicas como psíquicas. Si tenemos problemas de salud necesitaremos valoración y consejo médico.
- Moveremos nuestro cuerpo incorporando e iniciando el movimiento desde la musculatura perineal, concienciándonos de nuestra respiración. Tras el ejercicio, estirar y relajar la musculatura es primordial.
- El atuendo de ropa (de algodón preferiblemente), calzado, etc, será el adecuado a la actividad elegida.
- No seremos muy exigentes.
- Y disfrutaremos.





## Aquí tienes unas pistas:

- Actividades tipo baile, tenis, esquí de fondo, bicicleta... pueden ser aconsejables de una manera relajada y no competitiva.
- El andar 30 min al día, o varios días a la semana, es un excelente tónico cardiaco que favorece la oxigenación de los tejidos a la vez que ayuda a fijar el calcio en los huesos. Utiliza un buen calzado.
- El nadar es excelente para conservar un buen estado físico, sin embargo no aumenta la densidad ósea y por lo tanto no previene la osteoporosis. Para una correcta higiene postural el estilo más relajado puede ser espalda y crol.
- El yoga, pilates, tai chi ... tan extendidos en el siglo XXI también se adaptan a esta edad.
- La gimnasia, bien dirigida, ayudará a desarrollar la musculatura, aumentar vigor y flexibilidad y mejora destreza y agilidad.

# ACTIVIDADES PREVENTIVAS

## 18 ACTIVIDADES PREVENTIVAS

Independientemente de la actividad física es importante que nos mantengamos mentalmente ocupadas, potenciando

### NUESTROS PROPIOS RECURSOS

#### ¿Qué hacemos?

- Descubrir cualidades personales.
- Cultivar relaciones sociales, mima tus amistades.
- Ocupar tiempo y ocio: cine, lectura, manualidades, baile, viajes etc.
- Realizar actividades para agilizar la memoria así como aquellas que nos enseñen a relajarnos.

En esta línea nos encontraremos con actividades orientales tipo yoga, tai-Chi, Chi-Kong... en los cuales el trabajo físico está muy relacionado con la respiración y relajación, proporcionando sensación de bienestar mental y de calma que libera de tensiones.



Con la práctica continuada de distintas técnicas de relajación se obtienen aspectos muy positivos:

- Disminuye la tensión a través de sensaciones de quietud y tranquilidad.
- Descenso de la angustia o ansiedad.
- Mejora de la memorización y concentración.
- Mejora de la autoestima y control emocional.

En cualquier caso, lo importante es sentirse bien física y anímicamente, tanto con una misma como con lo que nos rodea. La alimentación, el ejercicio, la relajación, los controles preventivos, las relaciones sociales y actividades que te llenen, son algunas de las prácticas que te ayudarán a conseguir esa sensación de bienestar, implicándote en tu propio autocuidado.

Y para terminar te proponemos un ejercicio sencillo para aquellas ocasiones en las que te sientas angustiada, estresada o enfadada:

1. Detente y observa como estás emocionalmente.
2. Pon un nombre a lo que te molesta.
3. Concéntrate en la zona del corazón.
4. Centra tu atención en una persona, acontecimiento o lugar feliz en tu vida, dedícale unos minutos.
5. Trae a tu mente algo que te haga sentir amor y retén este sentimiento 15 segundos.

Observa cómo has salido de la espiral de la negatividad.

Si aprendes a pensar con el corazón de tres a cinco veces al día serás capaz de cargar “tus pilas”.

**¡Tú eliges!**



## ERGONOMÍA: ¿Qué hacemos con nuestras posturas?

**“Nuestra columna vertebral es el mástil del navío que nos lleva de una orilla a otra de la vida. Vigilemos su mantenimiento”**

Las malas posturas en la vida cotidiana, en el trabajo o en la casa, constituyen una de las principales causas del dolor vertebral y desgaste precoz de discos y articulaciones. Para evitarlo basta con cambiar los malos hábitos por otros más adecuados:

Una posición muy destructiva para nuestra columna lumbar es la de arqueada o flexionada hacia delante. Interesa aprender a inclinarnos doblando las rodillas y manteniendo la espalda recta.

- Posición de pie: si estamos obligadas a estar mucho tiempo de pie, quietas, flexionaremos las rodillas para permitir la libertad de movimientos pélvica, apretamos las nalgas, separamos los pies y estiramos la columna. También se puede jugar soportando el peso en una pierna u otra o apoyando la pierna en un taburete.
- Posición sentada: es cansada y estresante para la zona lumbar. Comprobar la calidad del asiento, así como su altura. La idónea es la que el asiento llega a la altura de la rodilla, pudiendo apoyar bien los pies en el suelo, respaldo alto con soporte lumbar y encajamiento de la nuca, siempre en autoestiramiento. Huir de los asientos blandos.

El **descanso** es imprescindible para un buen vivir. Elijamos un buen colchón y somier, acompañados de una almohada agradable que se ajuste a nuestra curvatura cervical.

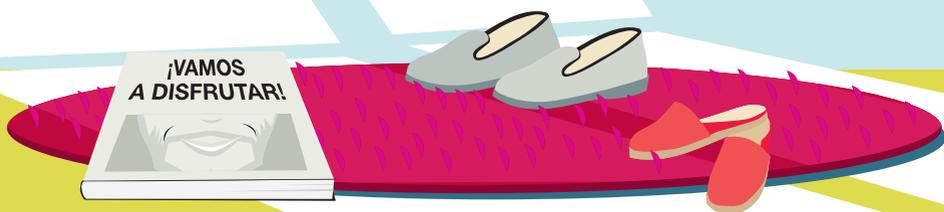
Después de leer este apartado, intentaremos visualizar posturas y movimientos incorrectos que se hacen a lo largo del día y cada noche por el hecho de pensar en ellos de manera consciente. Los podemos corregir progresivamente y sustituirlos por gestos correctos: **Adoptemos posturas y realicemos movimientos que sobrecarguen lo menos posible la columna vertebral.**



El paso del tiempo desde la pubertad y la madurez hasta la vejez va añadiendo valores y experiencia. Con el paso de los años las formas en las que se manifiesta el erotismo van cambiando lentamente, el deseo y el goce sexual es patrimonio de todos y no se pierden. Siempre que se le alimenta, la llama de la sexualidad sigue viva. Por eso, la mujer climatórica no tiene porqué pensar que ya se le pasó la época.

El climaterio produce cambios fisiológicos hormonales que pueden afectar la capacidad sexual (disminución del deseo, dificultad en la penetración vaginal...) sin embargo estos cambios no suponen una incapacidad para mantener una vivencia erótica satisfactoria.

Y NOS DIERON LAS DIEZ Y LAS ONCE...



Tanto en la mujer como en el hombre la respuesta sexual se vuelve más lenta con el paso de los años; por eso es conveniente alargar los juegos eróticos como si los relojes se hubieran parado y tuviésemos todo el tiempo del mundo para amarnos. Más que en las ardientes pasiones ahora nos basamos en la ternura, afecto, la mutua comprensión, el cariño, la compañía y el "mimo".

La búsqueda continúa de nuevas situaciones y fuentes de estimulación posibilitan el desarrollo de una plena actividad sexual. Lo nuevo por aprender, lo podemos experimentar sin prejuicios ni miedos.

Si la sexualidad la hemos vivido bien hasta ahora, no hay razón alguna para que se bloquee o cese su plenitud, todo lo contrario, sobre todo si la comprensión, el diálogo, el amor, siguen reinando en nuestras relaciones. Como un buen vino, la sexualidad de la mujer parece tender a mejorar con la edad.



*La belleza es la actitud interior, la energía, la vivacidad, la seguridad en sí misma, el espíritu, la inteligencia, la experiencia y la serenidad.*

*La belleza nace del convencimiento de madurar con la experiencia, de encontrarle un sentido a la vida, entendiéndola como una oportunidad para sacarle el máximo partido.*

*(Schneider, 1.992)*

Con todo esto nos despedimos y para más información ¡ya sabes!

Pregunta por tu **Matrona**



## 24 BIBLIOGRAFÍA

1. Silvia de Bejar. "Tu sexo es aún más tuyo". Ed. Planeta, 2007.
2. María José Roselló. "Comida amiga, comida sana". Ed. Paza Janes. Barcelona, 1999.
3. C. Northup. "Cuerpo de mujer y sabiduría de mujer". Ed. Urano, Barcelona, 2007.
4. C. Northup. "La sabiduría de la menopausia". Ed. Urano, Barcelona, 2002.
5. Bonita R. *Mujeres: envejecimiento y salud. Importancia de la nutrición en las mujeres después de la menopausia*. Ed. Glosa. Barcelona, 1998.
6. Calaf, J. *Sintomatología genitourinaria. Formación continuada en Climaterio. Tomo I. Aran*, Ed. S.A. Madrid, 1999.
7. Espuña M. *Actualización sobre la reeducación del suelo pélvico en la mujer*. Barcelona, 1999.
8. García J.L. *La sexualidad y la afectividad en la tercera edad. Actas Congreso Europeo Comunitario de la tercera edad*, Zaragoza, 2003.
9. Matea A. *Concepción integral de la asistencia a la mujer climatérica. Formación continuada en climaterio. Tomos II*. Madrid, 1999.
10. Quiles i Izquierdo J. *Alimentación saludable y climaterio*. Generalitat valenciana. Conselleria de Sanitat. Alicante, 1999
11. Pérez-López F. *Climaterio y envejecimiento. Medicina basada en la evidencia*. Zaragoza, 1999.
12. Sánchez Borrego R. *Perimenopausia. El climaterio desde su inicio*. España, 2001.
13. Stoppard M. *Menopausia*. Barcelona, 1995.