



Navegando la menopausia

HMA

Comprender los signos y síntomas

¿Qué es la menopausia?

La menopausia es un cambio normal que ocurre en mujeres de 45 a 55 años. Ocurre cuando tus ovarios dejan de producir las hormonas estrógeno y progesterona. Los síntomas de la menopausia suelen comenzar alrededor de los 45 años, pero pueden comenzar tan pronto como a los 40.

Reconocer signos y síntomas

Los sofocos y sudores nocturnos son síntomas bien conocidos de la menopausia, aunque no todas las mujeres los experimentan. Tu ciclo menstrual puede no detenerse del todo, pero puede volverse más abundante o menos regular. **Otros síntomas pueden incluir:**

- Cambios de humor o irritabilidad
- Problemas para dormir
- Sofocos y/o sudores nocturnos
- Pérdida de libido
- Cambios en el apetito
- Aumento de peso
- Sequedad vaginal
- Caída o adelgazamiento del cabello
- Problemas de memoria o niebla mental
- Inflamación y dolor

→ ¿Necesitas orientación sobre tus síntomas?

Nuestro equipo de atención puede ser contactado en el 800-869-7093 para evaluar sus necesidades y ayudarlo a encontrar el proveedor de salud adecuado. **Estamos disponibles de lunes a viernes de 5:00 a 18:00 PT.**

Los cambios en el estilo de vida también pueden ayudar:

Reducir el estrés

Haz ejercicio regularmente

Duerme lo suficiente

Limita el alcohol y la cafeína

Sigue una dieta saludable

Evita fumar

Algunos síntomas pueden requerir tratamiento. Si la menopausia está afectando a tu trabajo y vida personal, habla con tu médico para explorar tus opciones de tratamiento.

Explora los beneficios de tu plan de salud visitando accesshma.com e iniciando sesión en tu cuenta HMA.

Procedente de MedlinePlus.gov. Para saber más sobre el tratamiento y las terapias para la menopausia: <https://medlineplus.gov/menopause.html>