

HOY TE CONTAMOS...

Urriak 18 de octubre

DÍA MUNDIAL DE LA MENOPAUSIA



ETAPAS VITALES



MENOPAUSIA


MENOPAUSIA

La menopausia es un proceso natural en la vida de todas las personas menstruantes que se define como el cese permanente de los ciclos menstruales (reglas). Esta suele darse entre los 40 y los 55 años.

El periodo anterior se llama premenopausia, el posterior, postmenopausia y, en su conjunto, climaterio.

Menopausia prozesu natural bat da hilekoaren pertsona guztien bizitzan, eta hilekoaren zikloen etenaldi iraunkor gisa definitzen da. 40 eta 55 urte bitartean izaten da.


Aurreko aldiari premenopausia deitzen zaio, ondorengoari menopausia ostekoa eta, haren osotasunari, Klimaterioa.



La adolescencia y el climaterio son dos procesos muy similares, de ahí que el climaterio también pueda llamarse segunda adolescencia o segunda primavera.

En ambas etapas experimentamos una profunda transformación que nos prepara para poder satisfacer las necesidades de la siguiente.

Durante la adolescencia pasamos de ser lineales a ser cíclicas y durante el climaterio, de ser cíclicas a ser lineales.



Nerabezaroa eta Klimaterioa oso antzeko prozesuak dira; horregatik, Klimaterioa bigarren nerabezaroa edo bigarren udaberria ere deitu izan zaio.

Bi etapetan eraldaketa sakonak bizi ditugu, hurrengoaren beharrak asetzeko prestatzen gaituena.

Nerabezaroan linealak izatetik ziklikak izatera igaro ginen, eta Klimaterioan ziklikak izatetik linealak izatera.

Igual que la primera regla, la última también avisa antes de llegar, así que si nos escuchamos y observamos iremos asimilando los cambios poco a poco y tendremos pistas que nos ayudarán a comprender lo que nos ocurre y a que sea una experiencia que nos haga crecer al máximo.

FUENTE

El baile de la vida en las mujeres:
Un recorrido por nuestras etapas vitales al
natural
(Anna Salvia Ribera y Angès Mateu Fernández)

Lehen arauak bezala, azkenak ere abisatzen du iritsi aurretik; beraz, elkarri entzuten badiogu eta behatzen badiogu, aldaketak pixkanaka bereganatzen joango gara, eta gertatzen zaiguna ulertzen eta ahalik eta gehien hazteko esperientzia izaten lagunduko diguten arrastoak izango ditugu.

FUENTE / ITURRIA

El baile de la vida en las mujeres:

Un recorrido por nuestras etapas vitales al natural

(Anna Salvia Ribera y Angès Mateu Fernández)

MENOPAUSIA Y VIH

La menopausia que se presenta antes de los 40-45 años se conoce como menopausia precoz. Hasta la fecha, no se puede afirmar con seguridad si en personas menstruantes con el VIH la menopausia precoz es más frecuente y si los síntomas de la menopausia son más frecuentes y graves.

40-45 urte bete aurretik agertzen den menopausiari menopausia goiztiarra esaten zaio. Orain arte, ezin da segurtasunez baieztatu GIB birusa eta hilekoa duten pertsonetan menopausia goiztiarra ohikoagoa den eta menopausiaren sintomak ohikoagoak eta larriagoak diren.

RECOMENDACIONES EN LAS PERSONAS MENSTRUANTES CON VIH

Para el manejo adecuado de la menopausia, tu médico debería tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Evaluar las alteraciones menstruales para confirmar o descartar la presencia de una menopausia precoz.
- Evaluar los síntomas menopáusicos por su potencial alteración en la vida.
- Realizar una densitometría para evaluar la salud ósea.
- Valorar la administración de terapia hormonal sustitutiva en mujeres con menopausia precoz o mujeres con síntomas graves de la menopausia.

GIB-A ETA HILEROKOA DUTEN PERTSONENTZAKO ERREKOMENDAZIOAK

Menopausia behar bezala maneiatzeko, zure medikuaK honako gomendio hauek hartu beharko lituzke kontuan:

- Hilekoaren asaldurak ebaluatzea menopausia goiztiarra dagoela egiaztatzeko edo baztertzeko.
- Sintoma menopausikoak ebaluatzea, bizitzan izan dezaketen alterazioagatik.
- Dentsitometria bat egitea hezurren osasuna ebaluatzeko.
- Menopausia goiztiarra duten emakumeei edo menopausiaren sintoma larriak dituzten emakumeei ordezko terapia hormonalak ematea baloratzea.