



# belleza&salud

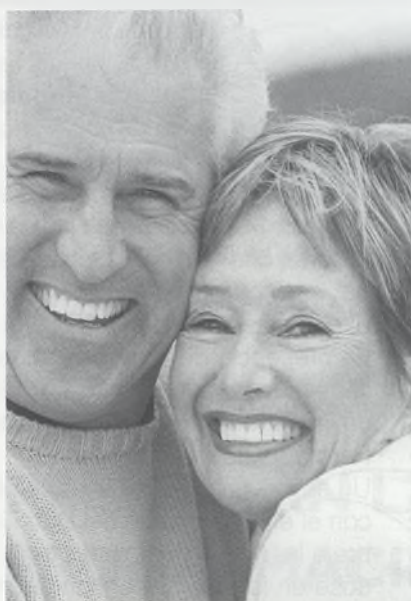
DOCTORA PALOMA TEJERO MASTER EN MEDICINA ESTÉTICA

## MENOPAUSIA: LA HORA DE PENSAR EN TI

La menopausia es el periodo de tiempo en el que los ovarios pierden de forma gradual la capacidad de producir estrógenos y progesterona, las hormonas que regulan el flujo menstrual. Como la producción de estrógeno disminuye, la ovulación y la menstruación se presentan con irregularidad hasta que desaparece.

En algunos casos, la menstruación puede detenerse antes por alguna enfermedad o por una histerectomía (menopausia inducida). La edad media en la que se presenta la menopausia está alrededor de los 50 años, pero puede presentarse antes. Sabemos que la edad y la sintomatología que la acompañan, tienen un marcado componente genético (si nuestra madre tuvo la menopausia a los 45 años y la pasó con muchos sofocos es muy probable que la edad de aparición de síntomas en nosotras sea similar).

Los primeros síntomas, consecuencia de la disminución progresiva y natural de los estrógenos, son el padecimiento de sofocos, insomnio ocasional, ansiedad y nerviosismo, que pueden combatirse fácilmente con la ingesta de medicamentos que contienen extractos de soja, con isoflavonas que aportan



fitoestrogenos, similares a los estrógenos producidos por el organismo. Si no es suficiente, el ginecólogo prescribirá una terapia hormonal sustitutiva.

Pero estos cambios hormonales se manifiestan también de forma muy importante en la piel y en las mucosas, que pierden hidratación y elasticidad. Se notan secas y desvitalizadas.

### ESTÉTICA EN LA MENOPAUSIA.

En este período de la vida es fundamental utilizar una buena cosmética y acompañarla de tratamientos médico-estéticos que

mantengan el aspecto joven que todos deseamos. Además, estos tratamientos nos proporcionarán bienestar, evitando prurito y manchas en la piel, por ejemplo.

Y por supuesto sin olvidar que también huesos y articulaciones comienzan a resentirse durante este ciclo biológico y es el momento de realizar densitometrías de control, pero sobre todo de prevenir con una alimentación adecuada y ejercicio personalizado, adaptado a las necesidades y condición de cada persona, para mantener la forma física, evitando osteoporosis y artrosis.

La Menopausia es un proceso natural que todas las mujeres van a tener con el paso del tiempo. Por eso, lo natural es tratar los síntomas y mejorar la calidad de vida.

Mediestic, en sus nuevas instalaciones de la calle Reino Unido de Toledo, ha creado la unidad de Bienestar Físico Integral, en el que un equipo multidisciplinar (que cuenta con médico, fisioterapeuta, entrenador personal y esteticistas) prepararán el programa adecuado a cada persona para prevenir, paliar y corregir todos los síntomas de la menopausia, para lograr que sea un momento de vida lleno de Salud, Belleza y Bienestar.

Hace 25 años revolucionamos el mundo de la medicina estética en nuestra ciudad

ahora, abrimos el centro más innovador y mejor equipado de Toledo

# Mediestic

La Medicina Estética al alcance de todos

## NOS TRASLADAMOS NUEVAS INSTALACIONES

C/ Reino Unido, nº 7 Bis -

925 21 58 46

[www.mediestic.com](http://www.mediestic.com)