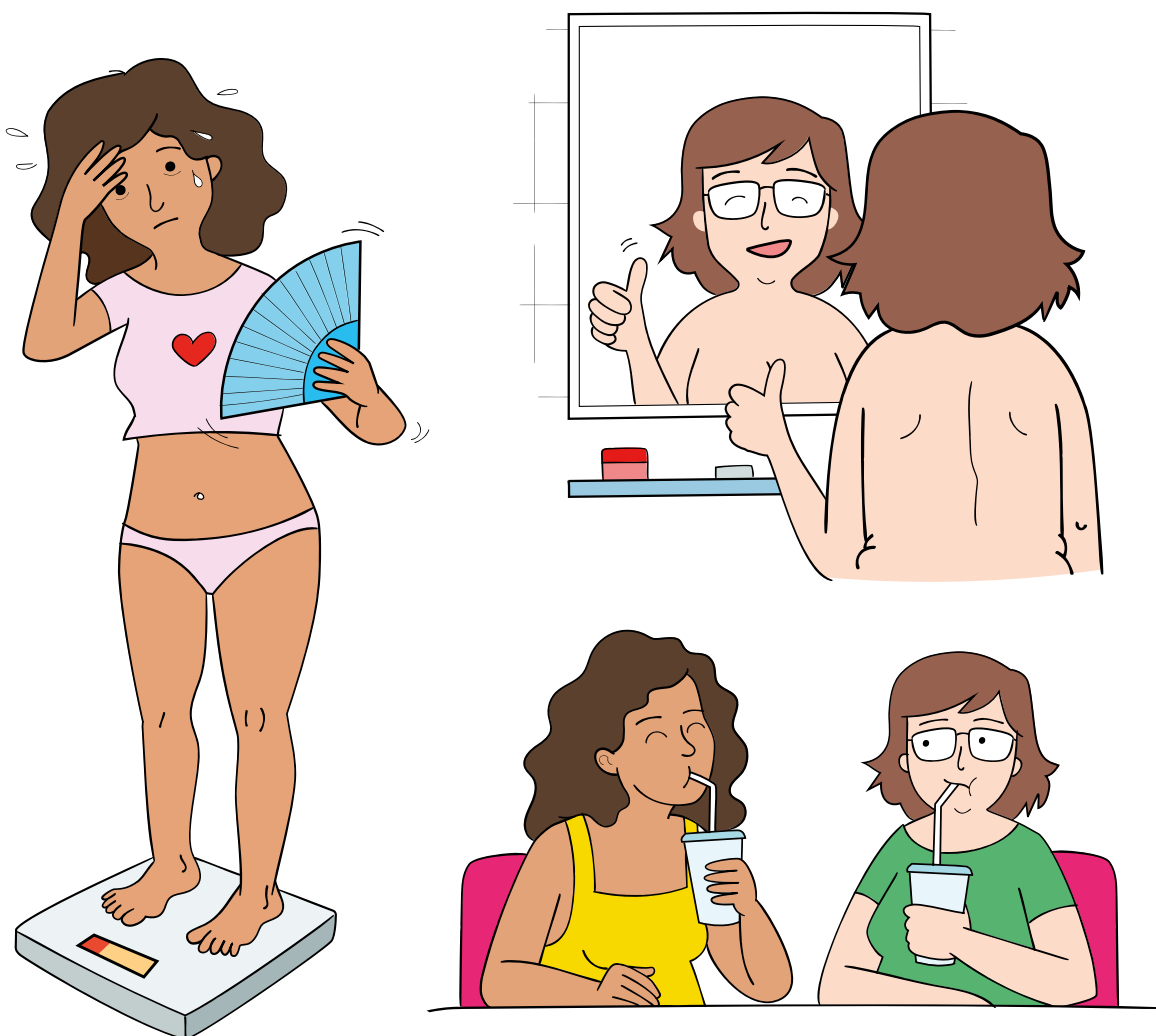


# La menopausia: cuídate para disfrutar de la vida

Guía accesible para mujeres adultas



Lectura Fácil

# INFORMACIÓN SOBRE ESTA PUBLICACIÓN

## Lectura Fácil:

Esta publicación está redactada y publicada siguiendo la Norma UNE 153101:2018 EX sobre Lectura Fácil. El contenido ha sido validado por personas con discapacidad intelectual formadas para hacerlo.

También cuenta con la validación de la de la Unidad Docente Multiprofesional de Obstetricia y Ginecología de la Región de Murcia (UDMOG).

El logotipo de lectura fácil que se usa en la portada es propiedad de © Inclusion Europe.

Más información en [www.inclusion-europe.org/etr](http://www.inclusion-europe.org/etr)



Lectura Fácil

## Autores:

• Profesionales de la Psicología:

M<sup>ª</sup> Carmen Carpe Cánovas y María Sánchez Nadal, de Plena inclusión Región de Murcia.

• Asesores técnicos especialistas en Ginecología y Obstetricia:

Ana Isabel Hernández Peñalver, de la Unidad Docente Multiprofesional de Obstetricia y Ginecología de la Región de Murcia, y Miguel Ángel Iniesta Albaladejo, facultativo especialista de área.

• Coordinador y adaptador a Lectura Fácil:

Juanjo Muñoz Ros, de Plena inclusión Región de Murcia.

• Validadores de la lectura fácil:

Angélica Martínez Sánchez, M<sup>ª</sup> Jesús Riquel Martínez y Pedro Solano Díaz, de la asociación Astus.

• Ilustraciones, diseño y maquetación: José Pérez Merlos.

## Edita: Plena inclusión Región de Murcia.

Federación de asociaciones de familias de personas con discapacidad intelectual.

Página web: [www.plenainclusionmurcia.org](http://www.plenainclusionmurcia.org)

Teléfono. 968 28 18 01

Correo electrónico: [info@plenainclusionmurcia.org](mailto:info@plenainclusionmurcia.org)

ISBN: 978-84-09-39719-8

Depósito Legal: MU 305-2022

## Agradecimientos:

Gracias a los validadores de la lectura fácil de este documento que lo hacen más fácil de entender.

Gracias a la asociación Astus por facilitar su participación.

Gracias de la Unidad Docente Multiprofesional de Obstetricia y Ginecología de la Región de Murcia por colaborar en este proyecto.



Se permite la difusión y reproducción de esta obra siempre que sea sin fines comerciales y mencionando a los autores y al editor.

Esta publicación cuenta con la colaboración de:



## EN ESTA GUÍA HABLAMOS DE:

Los cambios en el cuerpo de la mujer .....	página 4
Cómo llega la menopausia: sus fases .....	página 6
Los cambios en el cuerpo con la menopausia.....	página 8
Los cambios en las emociones con la menopausia .....	página 10
¿Cómo cuidar tu cuerpo en la menopausia? .....	página 12
Los ejercicios de suelo pélvico.....	página 16
¿Cómo cuidar tus emociones en la menopausia? .....	página 17
Mentiras sobre la menopausia.....	página 20
Otras guías en lectura fácil para seguir aprendiendo .....	página 22
Bibliografía: libros que hemos leído para hacer esta guía .....	página 23

Encontrarás más información, vídeos y consejos en nuestra página web [www.plenainclusionmurcia.org](http://www.plenainclusionmurcia.org)

Puedes verlo todo en el enlace de este código



### ¿QUÉ SON ESTOS CÓDIGOS?

En algunas páginas encontrarás cuadrados como éste.

Sirven para ver vídeos en tu móvil.

Se llaman códigos QR.

Cada uno lleva un enlace a una página web en internet.

Busca la aplicación de tu teléfono para usarlos.



# LOS CAMBIOS EN EL CUERPO DE LA MUJER

Las mujeres viven cambios en su cuerpo a lo largo de su vida. Estos cambios son normales y naturales. Estos cambios afectan a toda su salud: a la salud del cuerpo y de las emociones.

Estos cambios están relacionados con la evolución de sus genitales con la edad. Los genitales son los órganos para mantener relaciones sexuales y para tener hijos.

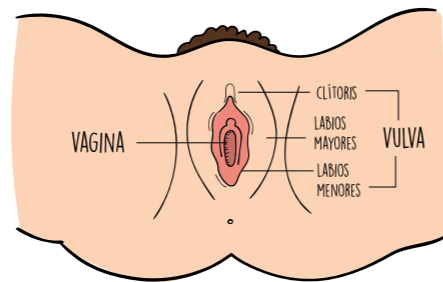
Estos cambios también están relacionados con la **menstruación**. La menstruación es cuando las mujeres sangran cada mes por la **vagina**.

La llegada y la despedida de la menstruación son dos momentos especiales en la vida de la mujer. En esos dos momentos, el cuerpo cambia.

- En un momento de su vida, las mujeres empiezan a tener la menstruación. Esto suele pasar entre los 9 y los 15 años de edad. El cuerpo de las niñas cambia porque crecen sus pechos y sus genitales.

## Vagina:

Es una parte del cuerpo de la mujer. Es el canal que empieza en la vulva. Este canal sirve para las relaciones sexuales, el parto y para la menstruación.



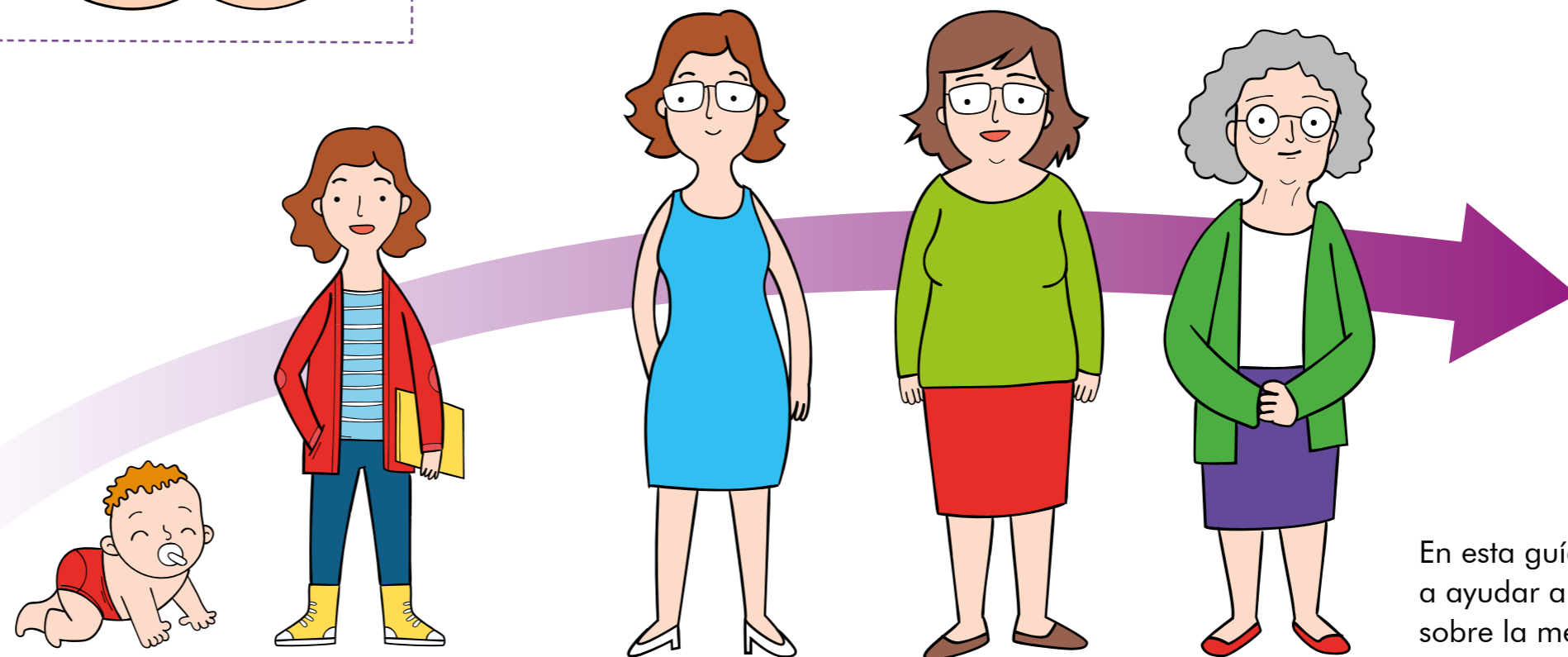
- De la misma manera, en otro momento de sus vidas, las mujeres dejan de tener la menstruación. Esto suele pasar entre los 45 y los 55 años de edad. Este tiempo en el que se deja de tener la menstruación se llama menopausia.

La menopausia no es una enfermedad. La menopausia es una fase más de la vida:

- no aparece de repente
- y no dura sólo un momento o un día.
- es diferente para cada mujer.

## ¿QUIERES SABER MÁS SOBRE LA MENSTRUACIÓN?

Puedes leer este documento: ¡Cúidate, mujer! Guía para entender tu menstruación



En esta guía te vamos a ayudar a saber más sobre la menopausia.

# CÓMO LLEGA LA MENOPAUSIA: LAS FASES

La **menopausia** es una etapa más de la vida de la mujer. La menopausia es un conjunto de cambios que no pasan de repente porque llegan poco a poco. Esta fase dura varios años. Aquí te explicamos cómo son estos años.

¡Recuerda!  
La llegada de la menopausia es distinta para cada mujer. Cada mujer vive esta fase de forma diferente. Cada mujer nota más unas señales que otras.

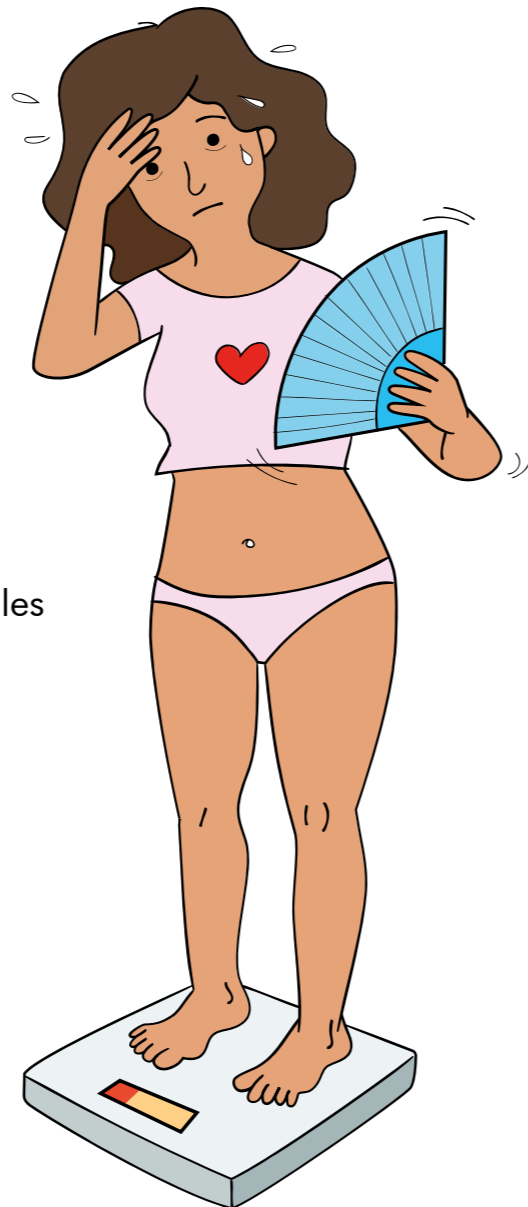
Las 3 partes de la menopausia son:

## 1. INICIO: LOS PRIMEROS AÑOS.

Esta parte es cuando aparecen las primeras señales. Algunas señales son:

- La menstruación no viene todos los meses
- Mucho frío o mucho calor de repente
- Aumenta el peso
- Cambian las emociones
- Menos deseo sexual

La mujer todavía puede quedarse embarazada. Esta etapa suele llegar entre los 45 y los 55 años.



## 2. DESAPARECE LA MENSTRUACIÓN.

Es cuando desaparece la menstruación del todo. Es cuando pasa un año entero sin tener la menstruación.

## 3. DESPUÉS: ¡EL RESTO DE LA VIDA!

La mujer ya no tiene la menstruación ni puede quedarse embarazada. Además, la mujer tiene que cuidar más la salud de su corazón y los huesos.

La mujer tiene cambios en su cuerpo y en sus emociones durante todo este tiempo.

En esta guía te explicamos estos cambios y cómo cuidarte para vivir bien.



# LOS CAMBIOS EN EL CUERPO

La menopausia puede notarse en nuestro cuerpo.

Algunas mujeres sólo notan que ya no tienen la menstruación, otras notan uno o varios cambios.

Algunos cambios que pueden aparecer en el cuerpo son:

## LOS SOFOCOS

Son una sensación de calor muy fuerte en el cuerpo. Cuando tenemos un sofoco sudamos y se acelera el corazón. Un sofoco dura entre medio y 5 minutos. Luego, puedes sentir **escalofríos**. Los sofocos no son graves, pero sí son muy molestos.



**Escalofríos:**  
Sensación de frío que viene de repente y que nos puede hacer temblar.



## RETENCIÓN DE LÍQUIDOS

El cuerpo acumula líquido y se nos hinchan las piernas, los tobillos o la barriga. Nos sentimos pesadas.

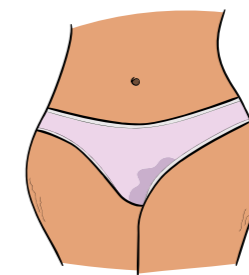
## AUMENTO DE PESO

Sobre todo en la zona de la barriga.



## PÉRDIDAS DE ORINA

Es cuando se nos escapa un poco de orina sin querer. Puede pasar cuando estornudamos, reímos o hacemos un esfuerzo.

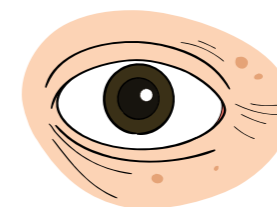


## PROBLEMAS PARA DORMIR BIEN



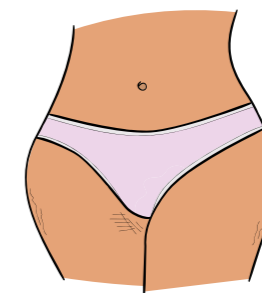
## CAMBIOS EN NUESTRA PIEL

Aparecen arrugas y manchas. La piel se vuelve más seca.



## SEQUEDAD VAGINAL

La vagina está más seca. La sequedad causa picor y dolor en las relaciones sexuales. La sequedad se calma con **hidratantes** y, durante las relaciones sexuales, con **lubricantes**.



**Lubricantes:**  
Son geles que se ponen en la vagina para mejorar las relaciones sexuales.

**Hidratantes:**  
Son geles para la vagina. Tienen ingredientes como ácido hialurónico y estrógenos.

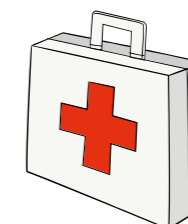
## DOLORES

Es frecuente sentir dolor de cabeza y en las **articulaciones**.



## ALGUNAS ENFERMEDADES

Hay más riesgo de tener enfermedades de huesos y de corazón, tensión alta, colesterol y cáncer de mama.



**Articulaciones:**  
Son las partes del cuerpo que se doblan, como las rodillas o los codos.

# LOS CAMBIOS EN LAS EMOCIONES

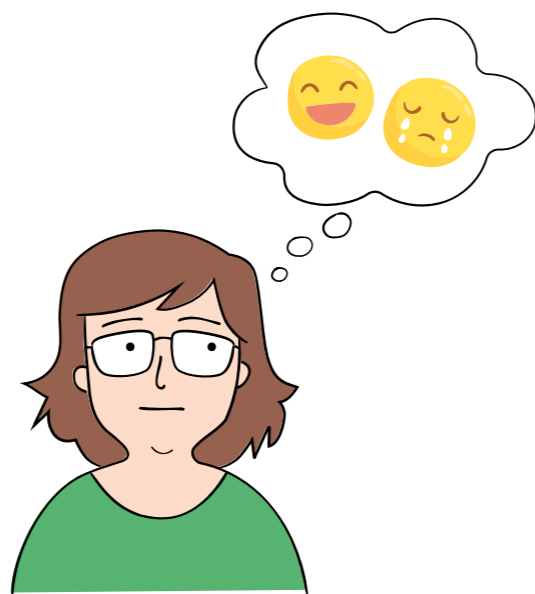
La menopausia puede notarse en nuestras emociones

Algunas mujeres sólo notan que ya no tienen la menstruación, otras notan uno o varios cambios.

Algunos cambios que pueden aparecer en las emociones son:

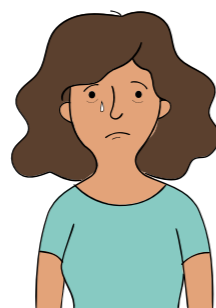
## CAMBIOS DE HUMOR

Es cuando nuestras emociones cambian de repente. Por ejemplo, pasamos de reír a llorar.



## TRISTEZA

Perdemos las ganas de hacer lo que nos gusta.



## ANSIEDAD

Sentimos preocupación, miedo o nervios.



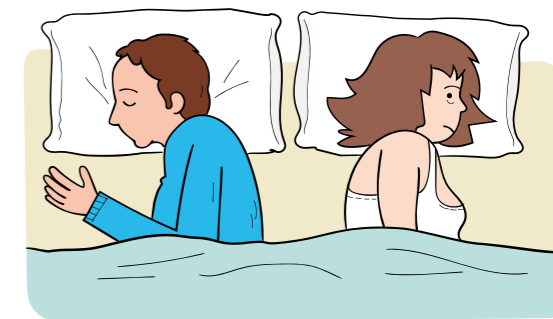
## ENFADO

Todo nos molesta más.



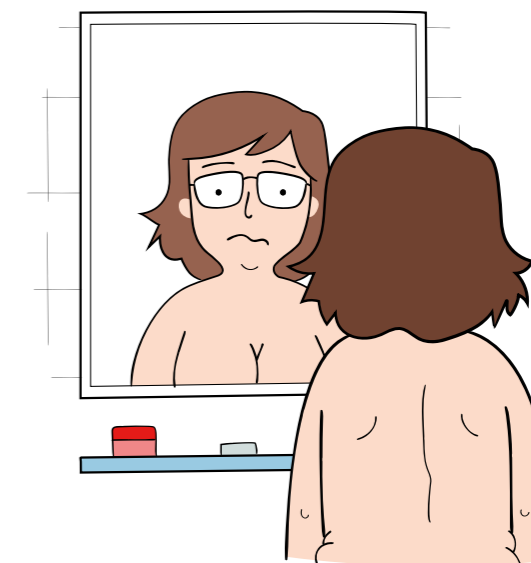
## MENOS DESEO SEXUAL

Es normal que con la menopausia pierdas las ganas de tener relaciones sexuales.



## BAJA AUTOESTIMA

La autoestima es cómo te quieres a ti misma. Con los cambios en nuestro cuerpo, podemos sentirnos peor. A veces es difícil acostumbrarse a los cambios.



## CANSANCIO Y FALTA DE CONCENTRACIÓN



### ¡RECUERDA!

Si no nos cuidamos, estos cambios hacen nuestra vida peor. Por eso tenemos que saber qué nos pasa para poder cuidarnos.

Ahora vamos a explicarte cómo te puedes cuidar para vivir bien.

# ¿CÓMO CUIDAR TU CUERPO EN LA MENOPAUSIA?

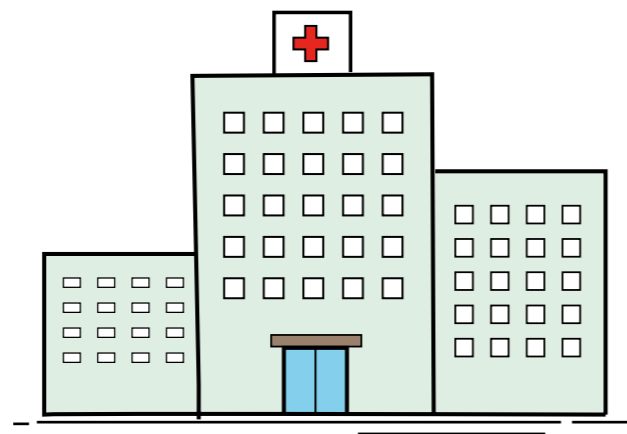
La menopausia no es una enfermedad, pero los cambios en nuestro cuerpo afectan a nuestra salud.

Por eso, tenemos que cuidarnos más para vivir bien esta etapa de la vida.

Aquí tienes algunos consejos:

## VE AL MÉDICO O MÉDICA PARA REVISAR TU SALUD

Hazte analíticas cada año para ver que todo está bien.



## VE A LA GINECÓLOGA O GINECÓLOGO

La ginecóloga o el ginecólogo son las personas expertas en la salud sexual y reproductiva de la mujer.

Es importante ir una vez al año. Es tan importante como ir a la dentista o a la óptica.

Algunas mujeres necesitan medicación en la menopausia. La medicación se llama terapia hormonal sustitutiva. La ginecóloga o el ginecólogo te explicará qué es y te ayudará a elegir lo mejor para ti.



## CUIDA TU ACTIVIDAD FÍSICA

Haz ejercicio físico al menos 3 veces a la semana.

Haz ejercicios de **suelo pélvico** para evitar las pérdidas de orina.

Tienes más información en la página 16 de esta guía.



### Suelo pélvico:

Son los músculos que rodean la vagina y el ano. Estos músculos nos permiten controlar la orina.



## CUIDA TU HIGIENE

Las pérdidas de orina te manchan la ropa y te hacen sentir sucia.

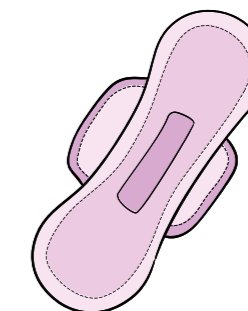
Puedes evitar las manchas con compresas.

Hay dos tipos de compresas:

- a) Compresas de algodón de usar y tirar.
- b) Compresas reutilizables:

Las puedes lavar y volver a usar muchas veces.

Estas compresas contaminan menos el medioambiente.



## CUIDA TU PIEL

- Usa crema hidratante cada día.
- Usa crema de protección solar.
- Intenta que no te de mucho el sol a mediodía.
- Bebe mucha agua.
- No fumes.



## CUIDA TUS RELACIONES SEXUALES

- Usa lubricantes para evitar el dolor por la sequedad vaginal. Los lubricantes son geles que se echan en la vagina para que esté hidratada.
- Disfruta de todas las posibilidades de sentir placer.



Otras formas de tener relaciones sexuales son las caricias, los besos, los masajes y la **masturbación**.

**Masturbación:** es acariciarte tú misma para sentir placer. Puedes acariciar tu vagina o cualquier parte de tu cuerpo.

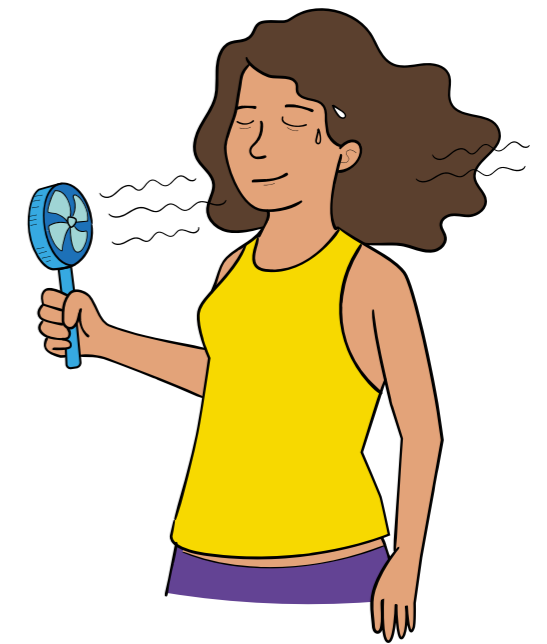
## CUIDA TU SUEÑO

- Levántate y acuéstate a la misma hora cada día.
- Acostúmbrate a hacer algo relajante antes de dormir. Por ejemplo, puedes leer o darte una ducha caliente.
- No uses el teléfono móvil ni veas la televisión antes de dormir.
- No tomes café ni té antes de dormir.
- No duermas siesta.



## CONSEJOS PARA LOS SOFOCOS

- No hay una forma de evitar los sofocos, pero sí te puedes preparar para ellos.
- Lleva un abanico o un ventilador portátil para refrescarte cuando sientas calor.
- Lleva varias capas de ropa para poder quitarte alguna cuando sientas calor.
- Controla tu peso. Las personas con sobrepeso tienen más sofocos.



## CUIDA TU ALIMENTACIÓN

### Toma más de estas cosas



### Toma menos de estas otras cosas





# LOS EJERCICIOS DE SUELO PÉLVICO

Las pérdidas de orina ocurren porque los músculos que controlan la vagina pierden fuerza. Estos músculos se pueden ejercitar como los del resto del cuerpo.

Estos músculos se llaman **suelo pélvico** y los ejercicios se llaman ejercicios de suelo pélvico.

Un ejemplo son los ejercicios de Kegel:

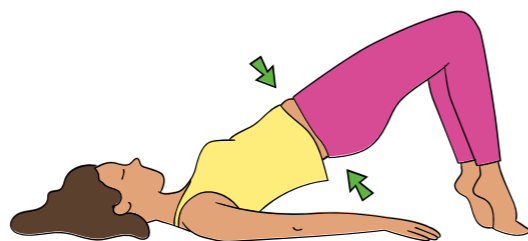
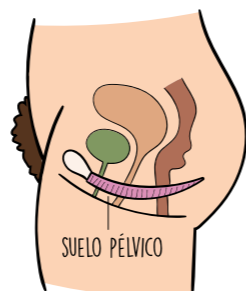
- 1 Aprieta esos músculos durante 5 segundos como si aguantaras un gas o como si aguantas la orina.
- 2 Respira de forma suave.
- 3 Relájalos durante 5 segundos.
- 4 Repítelo varias veces.

Puedes hacerlo sentada, tumbada o de pie. Empieza haciéndolo 2 veces al día, durante unos 10 minutos. Después, podrás hacer el ejercicio en cualquier momento.

No hagas estos ejercicios mientras orinas. Si lo haces, puedes tener una infección de orina.

## Suelo pélvico:

Son los músculos que rodean la vagina y el ano. Estos músculos nos permiten controlar la orina.



## ¿QUIERES VERLO?

Aquí puedes ver un vídeo que explica el ejercicio.



## MÁS EJERCICIOS

Otros ejercicios de suelo pélvico muy útiles son los abdominales hipopresivos:



# ¿CÓMO CUIDAR TUS EMOCIONES DURANTE LA MENOPAUSIA?

La menopausia no es una enfermedad, pero los cambios afectan a nuestras emociones. Por eso, tenemos que cuidarnos más para vivir bien esta etapa de la vida. Aquí tienes algunos consejos:

## CONOCE TUS EMOCIONES

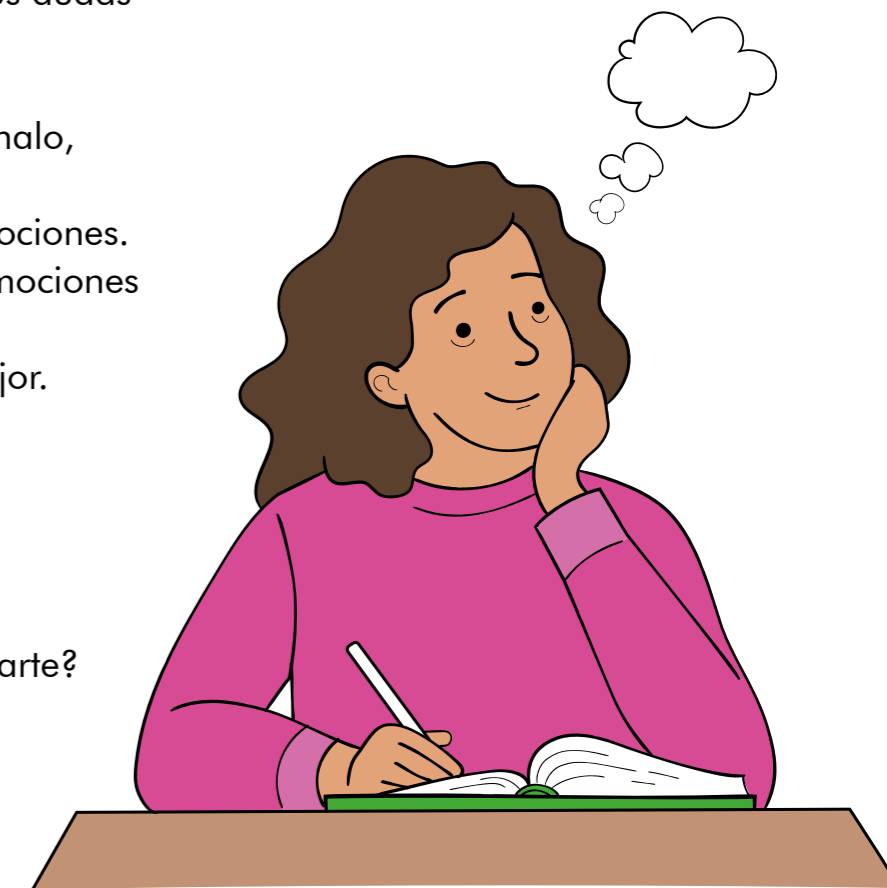
- Comparte tu experiencia y tus dudas y pide ayuda si lo necesitas.
- Acepta tus emociones: sentir enfado o tristeza no es malo, es natural.
- Aprende a identificar tus emociones. Es importante reconocer las emociones para poder manejarlas y hacer cosas para sentirte mejor.

Por ejemplo:

Si te sientes mal, piensa:

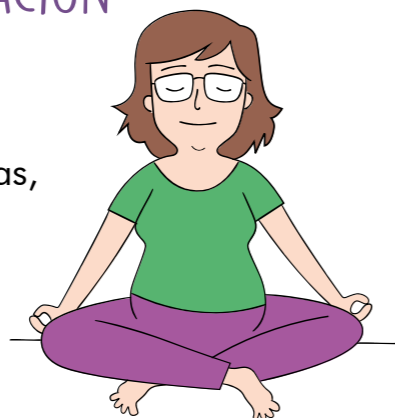
- ¿Qué te pasa?
- ¿Estás enfadada?
- ¿Qué ha pasado para enfadarte?

Una buena idea es escribir un diario con tus emociones.



## EJERCICIOS CON LA RESPIRACIÓN

Con técnicas de relajación controlamos nuestras emociones. Practica las respiraciones profundas, la relajación muscular o el **Mindfulness**.



**Mindfulness:**  
Es una técnica para controlar las emociones. También se llama 'atención plena'.



### ¿QUIERES APRENDER TÉCNICAS DE RELAJACIÓN?

En esta página web tienes más información.



### ¿QUIERES APRENDER MINDFULNESS?

Aquí puedes escuchar ejercicios de Mindfulness.



## ¡DISFRUTA DE LO QUE TE GUSTA HACER!

Sigue disfrutando de tus actividades favoritas. Busca cada día el momento para hacer algo que te gusta. Por ejemplo, pasear, leer o ver una serie.



## HAZ DEPORTE Y VIDA SANA

La vida sana mejora nuestras emociones:

- Haz ejercicio.
- Come de forma saludable.
- Duerme y descansa.



## CUENTA LO QUE TE PASA

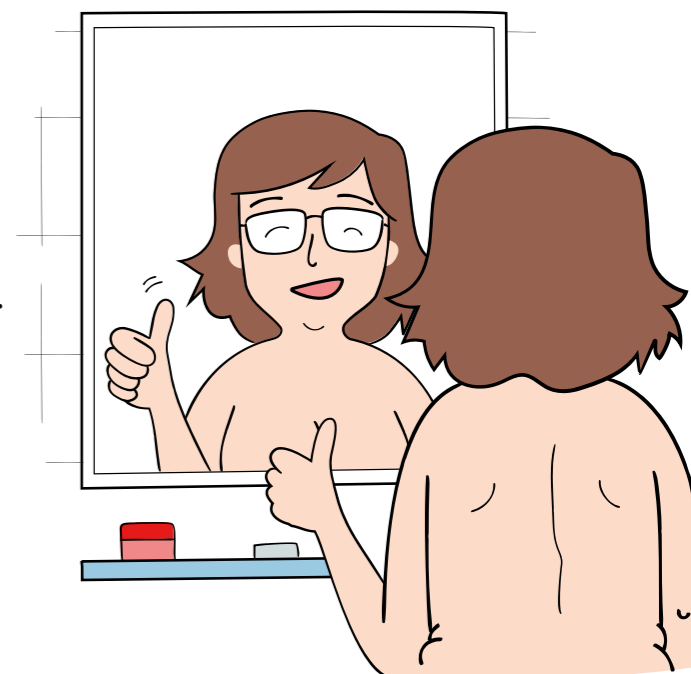
- Relaciónate con otras personas.
- Si tienes pareja, habla con él o ella sobre lo que te pasa.



## CUIDA TU AUTOESTIMA

La autoestima es importante para sentirte bien.

- Acostúmbrate a tu cuerpo, quíérelolo y cuídalo. No dejes que la menopausia te quite tu autoestima.
- Piensa en tus cualidades más positivas. Por ejemplo, piensa en las tres cosas de tu cuerpo que más te gustan. Recuerda esas tres cosas cuando te sientas mal.



## BUSCA AYUDA

Igual que hay profesionales para cuidar el cuerpo, también hay profesionales para cuidar nuestra mente y nuestras emociones. Estas personas son las psicólogas y psicólogos. Estas personas ayudan a las mujeres con menopausia a cuidar sus emociones y a sentirse mejor.



# MENTIRAS SOBRE LA MENOPAUSIA

A lo mejor has oído muchas cosas sobre la menopausia. Pero muchas veces la gente repite cosas que no son verdad. Estas mentiras se han hecho muy famosas. Los médicos y las médicas nos cuentan la verdad:

## 1 CUANDO LLEGA LA MENOPAUSIA NOS HACEMOS VIEJAS

FALSO

La menopausia es una etapa más de la vida. Puedes tener muchos años de vida por delante. ¡Cúidate para disfrutarlos!



## 2 LA MENOPAUSIA LLEGA DE REPENTE

FALSO

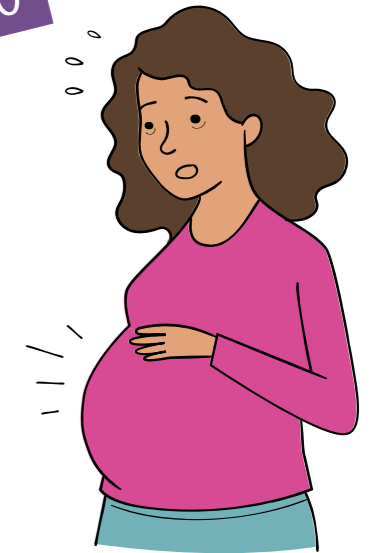
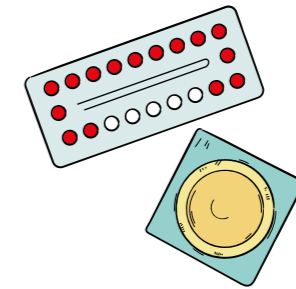
La menopausia no aparece de repente, La menopausia es un cambio que dura entre 2 y 8 años hasta que la menstruación desaparece del todo.



## 3 EN LA MENOPAUSIA NO TE PUEDES QUEDAR EMBARAZADA

FALSO

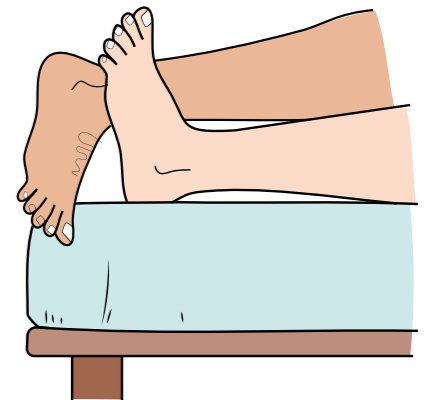
La mujer puede quedarse embarazada hasta que la menstruación desaparece del todo. Por eso, debes usar **métodos anticonceptivos** si no quieres quedarte embarazada. Los métodos anticonceptivos son formas de evitar quedarse embarazada. Algunos ejemplos son el preservativo o la píldora.



## 4 CUANDO ERES MAYOR, LAS RELACIONES SEXUALES NO DAN PLACER

FALSO

Las personas mayores también disfrutan del sexo. Lo importante es hablar con tu pareja, usar geles lubricantes y probar nuevas formas de disfrutar del sexo.



## 5 LA MENOPAUSIA SÓLO LLEGA CON MÁS DE 50 AÑOS

FALSO

Cada mujer es diferente y la menopausia le llega a una edad diferente. La mayoría de mujeres tiene la menopausia entre los 45 y los 55 años, pero otras mujeres la tienen antes. Cuando la menopausia llega antes se llama **menopausia precoz**. Si tienes menopausia precoz, pregunta a tu médico o médica.



# ¿QUIERES SABER MÁS?



VISITA EL APARTADO DE ESTA GUÍA  
EN NUESTRA PÁGINA WEB →



## OTRAS GUÍAS EN LECTURA FÁCIL PARA SEGUIR APRENDIENDO:



Título: **Guía sobre la menstruación.**  
Autores: Plena inclusión Comunidad Valenciana.



Título: **Menstruación y menopausia.**  
Autores: Fademga - Plena inclusión Galicia.



Título: **La consulta de Ginecología.**  
Autores: Fademga - Plena inclusión Galicia.



Título: **¡Cúdate, mujer! Guía para entender tu menstruación.**  
Autores: Plena inclusión Extremadura.



Título: **La salud sexual. Claves para disfrutar de unos hábitos sexuales sanos y placenteros**  
Autores: Dincat Plena inclusión Cataluña



Título: **Conócete y cúdate. Sexualidad para mujeres**  
Autores: Plena inclusión Comunidad Valenciana



# BIBLIOGRAFÍA

Algunas publicaciones y materiales  
que hemos usado  
para hacer esta guía son:

Título: **Todo lo que necesitas saber sobre la menopausia**  
Autora: Sonia Sánchez Méndez



Vídeo: **Menopausia: Cómo llevarla mejor a nivel psicológico. Levantar ánimo, minimizar tristeza, cansancio, etc.**  
Año: 2020.  
Autora: Canal de Youtube Sexperimentando con Nayara Malnero



Web: **National Institute on Aging: Menopausia.**  
Publicado en: <https://www.nia.nih.gov/espanol/menopausia>



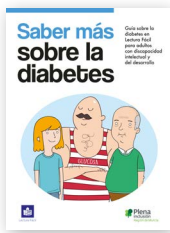
Título: **Encantada de conocerme. El camino al placer a través del autoconocimiento.**  
Año: 2021  
Autoras: Cristina Callao y Carolina de Prada

Vídeo: **Aprenda acerca de la menopausia.**  
Año: 2015  
Autor: My Doctor - Kaiser Permanente



Título: **Terapia hormonal sustitutiva en la posmenopausia.**  
Año: 2002.  
Autor: M. Duran Jorda.  
Revista Medicina Integral Vol. 40. Núm. 5 (218-22)

**OTROS TÍTULOS DE LA COLECCIÓN DE GUÍAS DE SALUD  
Y BIENESTAR EN LECTURA FÁCIL DE PLENA INCLUSIÓN REGIÓN DE MURCIA**



Saber más sobre la diabetes



Saber más sobre disfagia



Saber más sobre epilepsia



Cómo nos adaptamos a los cambios



¿Qué pasa cuando se muere alguien a quien quiero?

Visita la página de **Plena inclusión Región de Murcia** para descargar estos y otros contenidos



información  
accesible



**Plena  
inclusión**  
Región de Murcia  
**40 años**

-  [www.plenainclusionmurcia.org](http://www.plenainclusionmurcia.org)
-  968 28 18 01
-  PlenaMurcia
-  @plenamurcia
-  @PlenaMurcia
-  plenamurcia

Con la colaboración de:



**Ayuntamiento  
de Murcia**



**Región de Murcia**  
Vicepresidencia y Consejería de Mujer,  
Igualdad, LGTBI, Familias y Política Social.



**UDMOG**  
Unidad Docente  
Multiprofesional  
Obstetricia y  
Ginecología Región de  
Murcia