

## **Cosmetología del Climaterio**

**Dra. Rosa Bella Vílchez Mendoza.**

Gineco-Obstetra, Biol.. Reproducción Humana  
Endocrinología Ginecológica  
PROFAMILIA, Nicaragua

Con el pasar de los años la esperanza de vida de la mujer ha ido en aumento. En la época del imperio romano, las mujeres vivían, en promedio 35 años. Con el paso de los años esta esperanza de vida ha aumentado y cada vez mas mujeres experimentan la Menopausia. En la actualidad la esperanza de vida de la mujer en general es de 80 años, es decir mas de la tercera parte de tu vida se lleva a cabo después de la menopausia.

### ***Como debemos prepararnos para disfrutar este regalo de vida que se nos ha dado?***

Pese a los beneficios de las terapias estrogénicas o combinadas, los efectos terapéuticos dependerán también de la manera en que usted se enfrenta a este proceso. Es decir la forma y preparación tanto física, emocional y psicológica que posee frente a este cambio.

Es importante asumir una actitud positiva, tome en sus manos la responsabilidad de la calidad de vida que usted quiere tener en los años siguientes, visitando regularmente a su médico, adquiriendo estilos de vida saludables y obteniendo información sobre los cambios que su cuerpo experimentará en esta etapa de cambio.

Es importante tener en cuenta que la menopausia por si sola no resta atractivo físico ni personal a la mujer. Son los conceptos culturales aprendidos en torno a este proceso los que tienen mayor impacto en como cada mujer se percibe a si misma y el significado que le confiere a esta transición.

A continuación le haremos algunas sugerencias que pueden beneficiarle:

El cuidado de la piel en todas las etapas de la vida es importante, la forma en que tu piel envejecerá tiene mucho que ver con tu origen genético, pero los cuidados y la alimentación que tengas marcaran la diferencia.

A los 30 años la velocidad de renovación celular de la piel comienza a disminuir, el colágeno y la elastina pierden resistencia originando la perdida de la elasticidad de la piel, los poros se agrandan y la piel se torna mas delgada y aparecen las líneas de expresión (arrugas), si bien es cierto no podemos detener este proceso hay alternativas para mejorarlo.

El tabaco, alcohol y el café atacan directamente a la elastina y al colágeno, además son causa de disminución de los estrógenos, por lo que es recomendable eliminarlos o al menos reducir su consumo.

Las fumadoras agregan 5 o 10 años mas a la edad de su piel, pues las sustancias toxicas del cigarro dañan los tejidos elásticos de la piel, causando un envejecimiento prematuro de la misma.

No es un secreto que el sol es enemigo de la piel, los rayos ultravioletas también afectan al colágeno y la elastina, disminuyendo su resistencia y por ende la elasticidad de la piel, además la frecuente exposición a los rayos solares provoca manchas cafés.

Es recomendable aplicar con frecuencia cremas con un factor de protección solar SPF 15 o mayor, además evita realizar ejercicios al aire libre al medio día, o broncearte pues la exposición a rayos ultravioleta es mayor.

Utilice cremas que contengan alfa-hidroxiácidos (AHA), estas son lociones con bajo contenido de ácidos naturales derivados del vino, leche, manzanas, limones y caña de azúcar. Estos ácidos exfolian gradualmente las capas superficiales de la piel sin los efectos irritantes de otros productos, aceleran su renovación y destapan los poros.

Si desea cambios más importantes acuda con su dermatólogo, quien le puede orientar sobre estos y otros productos que bajo supervisión médica ofrecen excelentes resultados.

El estrés interfiere con el sueño y a largo plazo tiene efectos negativos en la piel. El estrés es una de las principales causas de que la piel no luzca sana, los andrógenos, hormonas que responden al estrés aumentan la actividad de las glándulas sebáceas y pueden generar brotes y acné. Además el insomnio induce la liberación de otras hormonas que favorecen la ganancia de peso.

*Recuerda sonreír, el enojarse hace trabajar mas músculos de la cara.*

En su dieta trate de incluir el pescado, pues estos tienen un alto contenido de ácidos grasos omega 3, que ayudan a restablecer la humedad de la piel y el cabello. Una dieta con alto contenido de granos enteros, frutas y vegetales reduce el efecto del daño solar. Una dieta bien balanceada contribuirá además a mantenerte en tu peso ideal.

También es recomendable ingerir vitaminas importantes para la piel como la vitamina E y la vitamina C, consume 8 vasos de agua al día para evitar la deshidratación de los tejidos.

Para fortalecer y aumentar la densidad ósea recomendamos caminar por lo menos 60 minutos 5 veces por semana, o realizar ejercicios al aire libre en sesiones ligeras, además el ejercicio moderado y regular es de una gran importancia para reducir el riesgo cardiovascular de la mujer climatérica.

Recuerde que la obesidad esta relacionada con enfermedades como la hipertensión, diabetes, hiperlipidemia (aumento de colesterol y triglicéridos).

Recuerda acudir periódicamente a la consulta con tu médico, de ti depende con que calidad se vivan esos años. Consulta a tu médico. CLÍNICA DE CLIMATERIO Y MENOPAUSIA PROFAMILIA, 2701531.