



Ejercicio y alimentación saludable reducen síntomas de la menopausia: SSO

** La atención médica oportuna y el acompañamiento emocional son clave para vivir esta etapa con bienestar*

Oaxaca de Juárez, Oax., 1 de julio de 2025.-En México, más de seis millones de mujeres entre los 45 y 65 años, atraviesan la etapa del climaterio y la menopausia, enfrentando múltiples cambios físicos, hormonales y emocionales que pueden afectar su vida personal, familiar y profesional.

Como parte de las acciones de promoción del bienestar integral de las mujeres, Servicios de Salud de Oaxaca (SSO) hace un llamado a la población femenina a adoptar hábitos saludables que contribuyen a reducir síntomas y riesgos asociados con esta etapa de la vida.

Una alimentación equilibrada y la práctica regular de ejercicio físico, son acciones que ayudan significativamente en riesgos asociados como osteoporosis, descalcificación ósea, ansiedad y depresión.

SSO enfatizó la importancia de eliminar los estigmas alrededor de esta etapa natural y reconocer la menopausia como un asunto de salud pública, garantizando a las mujeres el acceso a servicios médicos integrales, oportunos y sin prejuicios.

La menopausia ocurre generalmente entre los 45 y 55 años, marcando el fin del ciclo menstrual debido a la disminución en la producción de estrógeno y progesterona. Durante este periodo, muchas mujeres presentan síntomas como sofocos, sudoraciones nocturnas, dolores de cabeza, mareos, cambios de humor, sequedad vaginal y malestar general, cuya intensidad y duración varían en cada caso.

El tratamiento puede incluir terapia hormonal y otras estrategias médicas adaptadas a la salud individual de cada mujer, por lo que el acompañamiento médico y emocional resulta fundamental para transitar esta etapa de forma saludable, de ahí que recomendó que las oaxaqueñas se acerquen a las unidades de Salud de IMSS-Bienestar más cercanas a sus domicilios para recibir información adecuada, que les permita tener una mejor calidad de vida en esta etapa.

Finalmente, la dependencia reiteró su compromiso de brindar orientación, atención médica y emocional, promoviendo espacios de diálogo y atención especializada, con el fin de que todas las mujeres puedan vivir esta etapa con dignidad, bienestar y plenitud.

-0-