



# Navegando la menopausia

## Comprender los signos y síntomas

### ¿Qué es la menopausia?

La menopausia es un cambio normal que ocurre en mujeres de 45 a 55 años. Ocurre cuando tus ovarios dejan de producir las hormonas estrógeno y progesterona. Los síntomas de la menopausia suelen comenzar alrededor de los 45 años, pero pueden comenzar tan pronto como a los 40.

### Reconocer signos y síntomas

Los sofocos y sudores nocturnos son síntomas bien conocidos de la menopausia, aunque no todas las mujeres los experimentan. Tu ciclo menstrual puede no detenerse del todo, pero puede volverse más abundante o menos regular. **Otros síntomas pueden incluir:**

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>→ Cambios de humor o irritabilidad</li><li>→ Problemas para dormir</li><li>→ Sofocos y/o sudores nocturnos</li><li>→ Pérdida de libido</li><li>→ Cambios en el apetito</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>→ Aumento de peso</li><li>→ Sequedad vaginal</li><li>→ Caída o adelgazamiento del cabello</li><li>→ Problemas de memoria o niebla mental</li><li>→ Inflamación y dolor</li></ul> |
|--|--|

→ ¿Necesitas orientación sobre tus síntomas?

Nuestro equipo de atención puede ser contactado en el 866-738-3924 para evaluar sus necesidades y ayudarle a encontrar al proveedor de salud adecuado. **Estamos disponibles de lunes a viernes de 5:00 a 18:00 PT.**

### Los cambios en el estilo de vida también pueden ayudar:

**Reducir el estrés**

**Haz ejercicio regularmente**

**Duerme lo suficiente**

**Limita el alcohol y la cafeína**

**Sigue una dieta saludable**

**Evita fumar**

Algunos síntomas pueden requerir tratamiento. Si la menopausia está afectando a tu trabajo y vida personal, habla con tu médico para explorar tus opciones de tratamiento.

**Explora los beneficios de tu plan de salud visitando [accessrga.com](https://accessrga.com) e iniciando sesión en tu cuenta RGA.**