

ASSOCIACIÓ CATALANA DE LLEVADORES

# LA MENOPAUSA

*Una etapa de la vida*



Nymz Pomperz

# *La menopausa*



La menopausa és la retirada definitiva de la regla. Es produeix dintre de l'etapa del climateri, en el qual succeeixen una sèrie de canvis específics en l'organisme de la dona.

## *Què és la menopausa?*

Les hormones són substàncies produïdes pels ovaris que corren per la sang i porten missatges a tots els òrgans de l'aparell genital femení (matriu, trompes i ovaris), per obtenir-ne un funcionament correcte.

Les hormones que produeix l'ovari són els estrògens i la progesterona. També hi ha unes altres hormones, els andrògens, en petites quantitats.

Els estrògens ho preparen tot per a l'ovulació i la fecundació, i la progesterona transforma la pell de la matriu, anomenada endometri, per acollir l'òvul en cas de ser fecundat. La regla és l'eliminació d'aquesta pell, juntament amb la sang que es produeix en el cas que no hi hagi embaràs.

La nostra capacitat reproductiva no dura sempre. En el moment de néixer l'ovari ja té tots els òvuls que produirà durant tota la vida. D'aquest dipòsit, en van sortint contínuament els òvuls (un cada cicle menstrual) i alguns d'ells maduren fins a esdevenir fèrtils.

Com que la majoria de nenes té el mateix nombre d'òvuls en néixer i el gasta a la mateixa velocitat, el dipòsit s'acaba, aproximadament, al mateix temps, al voltant dels cinquanta anys. Si no hi ha òvuls, no cal informar la matriu i, per tant, l'ovari produeix moltes menys hormones, l'endometri ja no creix tant com abans i no cal que sigui eliminat periòdicament. Deixa d'haver-hi la regla. Ha arribat la menopausa, que és la data de l'última regla.



Els últims cicles abans de la menopausa corresponen als últims òvuls de l'ovari i són, per tant, de menys qualitat.

La regulació hormonal es modifica i les regles són més irregulars, llargues i abundants. És el que col·loquialment s'anomena "fer el tonto". També poden aparèixer amb més intensitat altres molèsties lligades a la regla, com inflor i dolor als pits, irritabilitat, etc., sovint barrejades amb els símptomes típics de la menopausa, com els fogots o l'insomni.

Amb el temps s'ha incrementat considerablement l'esperança de vida de les dones, però no s'ha retardat l'edat de la menopausa. Per això, ara les dones passem molt més temps en la postmenopausa i, per tant, hem de procurar millorar la nostra qualitat de vida en aquest període. En alguns casos, a causa de malalties, operacions o tractaments especials, els òvuls de l'ovari es destrueixen i la secreció ovàrica s'altera molt abans i es presenta el que s'anomena menopausa prematura. En canvi, algunes dones continuen menstruuant fins als cinquanta anys avançats i se'ls ha de fer revisions de salut amb més freqüència. Per tant, es pot dir que cada dona fa la seva menopausa.

## *Els síntomes*

### Fogots i sufocacions



El que més ens crida l'atenció a les dones són els símptomes, és a dir, els canvis que notem a l'organisme. Són molt variables de dona a dona i depenen de la sensibilitat de cada persona, de la capacitat de continuar fabricant una certa quantitat d'hormona, els estrògens, i de l'estil de vida de cadascú.

Són "unes calors que puguen i baixen". És el símptoma més emblemàtic de la menopausa. És una sensació sobtada de calor a la cara, el coll i el pit, unida a un enroigiment de la pell i sudoració. La seva durada és d'un a quatre minuts i s'acaben

bruscament tal com s'han iniciat. A vegades, es repeteixen diversos cops al dia o durant la nit (sudoracions nocturnes) i poden anar acompanyades de palpitations. Hi ha dones que no pateixen sufocacions i altres que els duren més de cinc anys.

Els fogots es poden millorar amb la relaxació, la regulació de la temperatura ambiental, el tipus de roba que utilitzem i també amb tractaments específics.

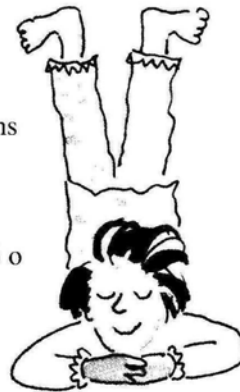
De vegades, quan comencen els trastorns de la regla, es pot notar també una sensació de sequedat i coïssor a la vulva i a la vagina, que pot resultar incòmoda sobretot durant les relacions sexuals. Aquest fet és conseqüència de la disminució d'hormones (estrògens), ja que la pell de les parets de la vagina s'aprima i es fa més seca. Aquesta situació pot millorar-se lubricant la vagina amb lubricants o cremes d'estrògens i també amb el tractament amb hormones.

**Sequedat vaginal**

Algunes dones poden tenir "mal d'ossos" però no està relacionat amb l'osteoporosi, ja que aquesta no és dolorosa.

**Artromiàlgies**

Són una sensació de formigueig als braços i a les cames (adormiment dels dits i rampes a les cames) que en ocasions poden aparèixer.



**Parestèsies**

Pot aparèixer amb les sufocacions, la depressió o les situacions de canvi que s'estan vivint. Els hàbits regulars per dormir, uns exercicis de relaxació i unes infusions ens ajudaran a descansar.

**Insomni**

### Molèsties urinàries

Pel mateix motiu que es té la sensació de sequedat vaginal, algunes dones noten una necessitat d'orinar més sovint i, de vegades, mentre dormen la sensació de ganes d'orinar les desperta. Això fa que les dones que tenen aquests símptomes estiguin molt pendents de la bufeta de l'orina i això els crea una sensació de malestar general.

### Incontinència de l'orina

El fet de la menopausa no provoca que s'escapi l'orina, però el que sí que pot passar, en anar-se fent gran, és que la dona que abans tenia una incontinència d'orina només ocasional vegi augmentada la seva intensitat.

Si tots aquests símptomes són prou molestos o importants, cal que ho consultem al centre de salut.

### *Els canvis psicològics*

Es parla molt dels canvis de caràcter en la menopausa, amb vivències molt fortes de les emocions i dels sentiments. Aquests són sempre diferents per a cada dona.



Aquest període de la vida és una època de canvis. Hi coincideixen tota una sèrie de situacions anímiques (fills que se'n van de casa, pares grans que s'han de cuidar ...) que fan variar les relacions i els comportaments. Per això moltes vegades, sota els problemes que s'atribueixen a la menopausa, hi ha altres qüestions d'adaptació psicològica.

Hi pot haver irritabilitat. Hi ha dones que poden estar més susceptibles, i responen d'una manera brusca i exagerada. Es parla, també, de depressió i és un dels problemes que més preocupa; és una forma de pessimisme, d'apatia o de dificultat per prendre decisions. En general, hi ha una por i una preocupació per l'edat, per l'envelliment i pel futur.

Hi ha dones que no presenten problemes importants; altres tenen problemes que es poden resoldre mitjançant una consulta a l'equip de salut, i unes altres, amb hàbits depressius propis, que necessiten un tractament específic per a la seva depressió.

La vivència d'aquesta etapa serà més o menys positiva depenent dels nostres projectes i de la nostra capacitat d'adaptació.

Malgrat el que ens pot suggerir el seu aspecte sòlid, l'os és un teixit com la pell que contínuament està en procés de recanvi. Tal com passa en un edifici que s'està restaurant, hi ha una brigada d'obriers especialitzats –unes cèl·lules anomenades osteoclastes– que tenen com a missió enderrocar selectivament les zones més velles de l'os. Quan han acabat la seva feina són substituïts per uns altres especialistes –els osteoblastes– que es dediquen a reconstruir amb obra nova allò que els osteoclastes han enderrocat. Aquest procés s'anomena “recanvi ossi”.

Teòricament, el procés de reconstrucció ha de refer tot el que s'ha destruït prèviament, però hi ha la tendència al fet que hi hagi sempre una mica de pèrdua. Per tant, com més sovint es fa el recanvi més quantitat d'os es va perdent. Els estrògens són uns dels reguladors més importants del ritme de recanvi i, per tant, de la pèrdua d'os. Quan la quantitat d'estrògens a la sang minva, el procés de recanvi s'accelera i amb aquest el ritme de pèrdua d'os. Per tant, a la postmenopausa es perd os a un ritme més ràpid que quan hi ha activitat hormonal.

La quantitat i la qualitat de massa òssia influeixen en la seva resistència i, per tant, en la facilitat amb què es presenten les fractures. Està comprovat que entre la gent gran la incidència de fractures està molt relacio-

## *Les mesures preventives*

Els ossos



## Les malalties cardiovasculars

nada amb la densitat òssia. La massa òssia es podrà valorar, mitjançant una densitometria òssia, quan el metge ho consideri necessari. Per entendre els factors que determinen la massa òssia a la vellesa, és millor fer ús d'un símil econòmic. Els diners que ens quedaran en el moment de la jubilació dependrà del capital que haurem pogut estalviar i del ritme amb el qual els anem gastant.

Amb la massa òssia passa el mateix. Fins als 35 anys, aproximadament, anem estalviant os perquè el ritme de recanvi és lent i està molt ben acoblat (es reconstrueix tant os o més del que es destrueix). La quantitat d'os acumulada depèn sobretot de factors racials i genètics, però també de la nutrició (diets riques en calci), de la pràctica regular d'exercici físic i de l'exposició al sol, i d'altres hàbits (tabaquisme, alcohol, etc.). A partir dels 35 anys comença un lent procés de pèrdua òssia en els dos sexes, que és més important en el sexe femení, en el moment en què disminueixen els estrògens de la sang amb la menopausa.

La dona abans de la menopausa presenta, menys sovint que l'home, malalties de les anomenades cardiovasculars, com l'infart de miocardi, les embòlies o les feridures. Quan es retira la regla i el nivell d'estrògens baixa, aquestes diferències desapareixen. Això ens indica que els estrògens tenen un efecte protector i ara intentarem analitzar per què.

Les artèries, els conductes que distribueixen la sang per tot l'organisme, són també una estructura viva i en canvi constant. Les possibilitats que s'obstrueixin o es trenquin depenen de la salut de les seves parets. Hi ha dos elements que hi intervenen de forma determinant: els greixos que circulen per la sang i les cèl·lules de les parets. Els estrògens són capaços de modificar-los tots dos.

El colesterol, un dels greixos més importants que circulen per la sang, es pot dipositar sobre les parets i fer disminuir l'espai de pas de la sang. Això depèn tant de la quantitat de colesterol que circula com



que ho faci en una forma determinada. Col·loquialment anomenem “bo” el colesterol que circula en grumolls molt densos i que, per tant, els costa de deixar-se anar i fixar-se a les parets del vas. En canvi, el colesterol anomenat “dolent”, circula en grumolls molt més flonjos i fàcilment s’escapen per enganxar-se a les cèl·lules de la paret. Els estrògens modifiquen la quantitat relativa de cada un dels colesterolos en favor del “bo” i, per tant, protegeixen la llum del vas. Encara que és important, aquest no és el paper més significatiu dels estrògens; ja que aquests també afavoreixen la relaxació de les parets dels vasos i, per tant, augmenten la irrigació i disminueixen la tensió arterial. Per això, en la postmenopausa pot pujar la tensió, fins i tot aparèixer hipertensió i disminuir la irrigació de certes zones.

Afortunadament, en el nostre medi les xifres de malaltia cardiovascular en les dones són de les més baixes del món. Probablement això és conseqüència de la combinació de la dieta mediterrània amb altres hàbits saludables. Actualment, amb la pèrdua d’aquests bons costums les xifres de malalties cardiovasculars van augmentant. No hi ha cap dubte que la manera de millorar-les és recuperant els bons costums.

L’arribada de la menopausa no té cap efecte sobre l’aparició de malalties malignes de l’aparell genital i de mama. No s’ha d’oblidar, però, que la incidència general d’aquestes malalties augmenta amb l’edat. Per això, cal ser molt més escrupuloses amb el seguiment de les mesures preventives i de diagnòstic precoç. A continuació repassem les més pertinents per a cada tipus de càncer.

#### El càncer ginecològic i de mama

##### **La citologia**

La pràctica regular de la citologia de Papanicolau permet detectar les alteracions del coll de la matriu, i prendre mesures abans que el risc d’extensió per tot el cos sigui un fet.

### **Controlar les pèrdues de sang**

Si els estrògens que produeix el cos no estan compensats per la progesterona, tal com passa en el cicle menstrual, l'endometri continua creixent i pot degenerar. És important consultar l'equip de salut sempre que hi hagi pèrdues de sang després de la menopausa.

### **La mamografia**

La pràctica de mamografies bianuals a partir dels cinquanta anys és una mesura eficient per diagnosticar precoçment el càncer de mama. No està de més autoexplorar-se les mames un cop al mes i consultar l'equip de salut sempre que es trobi un canvi sospitos.

Per tot això, és important seguir els consells que us doni el vostre centre de salut.



Un temps abans que se'ns retiri la regla de forma definitiva, podem començar a tenir desajustaments hormonals. L'ovulació alguns mesos no es produeix i, si n'hi ha, alguns òvuls han perdut la capacitat de ser fecundats. Com a conseqüència d'aquest fet, les possibilitats de quedar-nos embarassades disminueixen, però el fet que sigui menys probable no vol dir que sigui impossible. És per això que si no desitgem un embaràs hem de continuar utilitzant algun mètode anticonceptiu. En general, es recomana que es continuï utilitzant un mètode anticonceptiu durant un any després de l'última regla.

L'elecció del mètode anticonceptiu s'ha de fer sempre d'acord amb les preferències de cada dona o parella, però tenint en compte que l'edat de la dona fa que algun mètode sigui menys aconsellable. Caldrà considerar les recomanacions del metge / de la llevadora. A continuació repassarem els diferents mètodes anticonceptius i comentarem la seva conveniència o no d'ús en aquesta època de la vida.

#### **Els mètodes naturals: Ogino, temperatura basal, moc cervical "billing" i simptomàtic**

Aquests mètodes no tenen cap efecte secundari. L'època prèvia a la menopausa, de tant en tant no hi ha ovulació ni menstruació i pot ser que la dona no estigui segura en la interpretació dels canvis de temperatura o del moc cervical. Per aquest motiu, considerem que aquests mètodes no són tan fiables durant la menopausa. En cas de voler utilitzar-los, cal rebre un ensinistrament específic a càrrec d'un professional expert.

#### **Els espermicides**

La seva utilització com a únic mètode no és convenient. Han de servir de complement a altres mètodes, com el preservatiu, el diafragma o el dispositiu intrauterí. Es presenten en forma d'òvuls o de cremes vaginals.

## *L'anticoncepció*

**Fins quan necessitem utilitzar anticonceptius?**

**Quins mètodes podem utilitzar?**



### **El preservatiu**

Pot ser un mètode molt adequat en aquesta època, ja que no interfeix cap funció i no té efectes secundaris. S'ha d'intentar que la utilització del preservatiu sigui un element més dintre del joc amorós. D'altra banda, en les dones que es queixen de sequedat vaginal, fer servir una crema hidratant vaginal, disminuirà de forma considerable les molèsties que durant el coït els pot ocasionar la utilització del preservatiu.

### **El diafragma**

Igual que en altres èpoques de la vida, el diafragma és un mètode eficaç quan es fa servir de forma adequada. Les dones que han fet servir aquest mètode abans, el poden continuar utilitzant sense cap contraindicació. Si la sequedat vaginal fa que de vegades sigui més incòmode, es pot fer servir la crema hidratant vaginal, encara que la utilització de l'espermicida ja dóna una certa lubricació.

### **La píndola**

La píndola no és el mètode més adient per evitar l'embaràs en aquest període. Pot ser utilitzada en casos concrets, però sempre sota el control del metge i, si s'utilitza de forma adequada, pot tenir un risc de salut mínim, i en alguns casos pot ser beneficiosa.

### **El dispositiu intrauterí (DIU)**

És un mètode molt adequat per a les dones d'aquesta edat. És eficaç i els seus efectes secundaris són mínims. Si la dona ja porta un DIU des de fa temps, i la regla comença a faltar, no hi ha cap inconvenient a deixar-lo posat. Quan porti un any sense la regla ja es pot treure el DIU ja que no hi ha risc d'embaràs.

Només pot suposar un problema quan la dona té pèrdues de sang irregulars o regles molt abundants; en aquests casos, el DIU no és recomanable perquè pot augmentar els trastorns hemorràgics. Aleshores és aconsellable treure'l perquè és l'única manera de saber si les pèrdues són causades pel DIU o pels desajustaments hormo-nals de l'edat.

### **L'esterilització tubàrica (lligadura de trompes)**

Moltes dones en arribar al voltant dels quaranta anys es plantegen la lligadura de trompes com a mètode definitiu. És un mètode eficaç i irreversible, que dóna completa tranquil·litat, malgrat que l'inconvenient principal és que suposa una intervenció quirúrgica.

### **La vasectomia**

Aquest mètode, que consisteix en la lligadura del cordó espermàtic de l'home, és també definitiu i molt eficaç; a més a més, el risc quirúrgic és molt menor que en la dona.



## L'alimentació

Cada vegada és més evident que l'alimentació equilibrada al llarg de totes les etapes de la vida pot ajudar, quan s'arriba a la menopausa i a la tercera edat, a assolir un millor estat de salut. Per tant, la prevenció comença quan s'inicia la vida i continua en el decurs dels anys, adaptant l'aportació de nutrients a les necessitats requerides en les etapes fisiològiques.

L'alimentació equilibrada és la que cobreix les necessitats nutricionals de l'individu en les diferents edats i estats fisiològics (infantesa, adolescència, edat adulta, embaràs, alletament, menopausa i vellesa). Els aliments són productes que, una vegada ingerits, ens proporcionen unes substàncies -els nutrients- indispensables per al creixement i el manteniment de l'organisme.

Per tal d'aconseguir un bon equilibri alimentari, **cal consumir diàriament:**

**2-3 racions de làctics**  
(llet i derivats, excepte mantega, crema de llet i nata)

Cada ració pot ser un got de llet, un iogurt, altres llets fermentades o un tall de formatge.

**1-2 racions de càrnies**  
(carn-peix-ous)

Es recomana menjar peix més sovint i, concretament, peix blau dues vegades per setmana. És important, també, triar les carns magres i no abusar dels embotits.

Quant als ous, si no hi ha problemes vasculars que ho contraindiquin, és convenient no passar dels 3-4 rovells per setmana. Les clares ens aporten proteïnes però no greixos, per la qual cosa en podem menjar més, sempre que siguin cuites o batudes a punt de neu.

**2-5 racions de farinosos**

Dins d'aquest grup s'inclouen els cereals i els seus derivats (les pastes alimentoses, el pa, les pastes de forn o brioxeria...), els llegums (cigrans, mongetes i lleties), i els tubercles (patates i moniatos).

Aquests aliments, que ens donen energia, s'haurien d'adaptar a les necessitats de cadascú. En cas d'augment de pes, no s'han d'excloure de la dieta, però sí reduir-ne el consum. Cal destacar els llegums que ens aporten fibres, minerals i proteïna, com els més complets.

És important el consum de verdures cuites i crues (amanides) per la seva aportació de vitamines, minerals i fibra. Les verdures tenen moltes possibilitats culinàries, barrejades amb llegums, cereals, carn, etc. Cal tenir en compte, també, que pel seu gran volum i la seva baixa aportació energètica són molt adequades per donar sensació de sacietat i evitar l'excés d'ingesta d'altres plats més concentrats.

Els cítrics (taronges, mandamines, aranges) i el kiwi són molt rics en vitamina C. En general, totes les fruites es consideren aliments reguladors per la seva riquesa vitamínica i en minerals.

Si bé són indispensables en quantitats moderades, l'abús dels greixos pot provocar obesitat i altres patologies, com els trastorns lipídics. Cal distingir, però, entre els d'origen animal i els d'origen vegetal. L'excés de greixos animals (excepte els del peix) és perjudicial per a la salut (arteriosclerosi...). El greix del peix blau és recomanable per la seva acció benefactora sobre les artèries. El greix vegetal, especialment l'oli d'oliva, és el més adequat per cuinar i és fins i tot recomanable, sempre que no se n'abusi.

L'aigua és fonamental per a la vida. És recomanable la ingestió d'1,5-2 l/dia. Les begudes refrescants (llimonades, taronjades...) i les esti-

2 racions de verdura

2-3 racions de fruita

Greixos



Begudes

mulants (coles, cafè, etc.) no són en absolut necessàries i el seu consum excessiu pot ser perjudicial. Quant a l'alcohol, té moltes contraindicacions. Les persones sanes en poden prendre amb molta moderació.

#### **Dolços**

No hem d'oblidar que els aliments considerats superflus, (bombons, pastissos i altres llatinadures) menjats amb mesura, ens poden proporcionar gran plaer, si bé no són necessaris per poder assolir un equilibri alimentari. El seu abús pot ser la causa d'augment de pes en persones predisposades a engreixar-se. D'altra banda, també poden desplaçar altres aliments bàsics (un postre dolç pot ser la causa de no menjar fruita...).

#### *Modificacions alimentàries en els diferents problemes de salut*

Quan s'arriba a la menopausa, la persona que durant la seva vida ha gaudit d'una alimentació adequada pot continuar sovint menjant pràcticament igual en aquesta etapa de la vida, si bé, a mesura que l'edat avança, les necessitats energètiques disminueixen i això cal compensar-ho disminuint la ingesta de forma moderada.

En realitat, no sempre és necessari fer modificacions en l'alimentació.

Les necessitats nutritives específiques van d'acord amb les modificacions o alteracions que es puguin produir en l'organisme de la dona.

#### *L'augment de pes*

En aquesta etapa hi ha una tendència a augmentar de pes, amb una redistribució de teixit adipós, sobretot en la zona abdominal, que sol molestar molt la dona.



### Què hem de fer?

- Disminuir la ingesta de greixos: podem utilitzar els productes làctics semidescremats o descremats, per tal de preservar l'aportació de calci.
- Disminuir -no suprimir- el consum de productes feculents (pa, patates, arròs, llegums, pastes alimentoses...).
- Limitar o suprimir el consum de productes ensucrats, i també les begudes refrescants, estimulants i, sobretot, les alcohòliques.
- Augmentar la ingesta de verdures crues i cuites.
- Conservar una aportació d'aliments proteics adequada (carn, peix, proteïnes, vegetals).
- Aconseguir una bona eliminació de l'orina, mitjançant un consum abundant d'aigua de baixa mineralització.



És molt important que la pèrdua de pes sigui lenta, ja que els quilos perduts de pressa es recuperen fàcilment.

Les dietes d'aprimament molt estrictes poden provocar problemes, tant físics com psíquics, a vegades greus.

Cal tenir en compte que menjar és un plaer i que tots tenim dret a gaudir-ne. Per aquest motiu, l'alimentació ha de ser molt variada i en el cas de fer alguna celebració podem viure-la com un premi, sense sentir-nos culpables d'haver menjar més o diferent. L'exercici físic és indispensable per aconseguir reduir pes.

És un fet que la prevenció de l'osteoporosi passa per l'alimentació. Durant l'adolescència una aportació adequada de calci permetrà optimitzar la massa òssia fins al límit del programa genètic marcat per a cada individu. Si les aportacions són febles, el creixement es produeix normalment, però els ossos esdevenen més fràgils.

### *L'osteoporosi*

A l'edat adulta, entre els 30 i 42 anys en la dona, una bona aportació càlcica pot frenar la pèrdua òssia vertebral. En arribar a la menopausa, aquesta aportació s'ha de conservar i en alguns casos, fins i tot, serà necessari un suplement en forma medicamentosa (a criteri del metge).

Les necessitats de calci en aquesta etapa fisiològica augmenten, i es parla de xifres de 1.200 mg/dia i, fins i tot, de 1.500 mg/dia.

### Com podem cobrir aquestes necessitats de calci?

- Els productes làctics són els més convenients, ja que el seu contingut en calci es força elevat i el seu aprofitament és alt. El calci dels productes vegetals (llegums, fruits secs, cereals...) no s'aprofita tant com el calci làctic.
- S'ha de tenir en compte que l'excés de productes integrals (pa, cereals, galetes, etc.) consumits juntament amb la llet o altres productes làctics pot interferir la seva correcta absorció.
- Prendre 4 racions de productes làctics cada dia (llet, iogurts, altres llets fermentades o formatges).
- En cas d'obesitat o problemes de lípids, aquests productes poden ser descremats o semidescremats.



### Necessitats de vitamina D

L'alimentació ens aporta una quantitat de vitamina D insuficient, especialment quan ens convé reduir l'aportació de greixos, ja que els greixos de la llet són la principal font de vitamina D, juntament amb l'oli de fetge dels peixos.

La vitamina D s'obté mitjançant

L'acció dels raigs ultraviolats sobre el teixit cel·lular subcutani, que contribueixen al fet que la vitamina es pugui sintetitzar a la pell. Per tant, prendre el sol amb mesura és molt convenient. Caminar o fer un exercici moderat a l'aire lliure pot ser molt profitós.

### **Les proteïnes**

La ingesta d'una quantitat important de proteïnes (sobretot l'excés de carn, peix i ous) pot ser perjudicial per al metabolisme del calci en els ossos. No obstant això, les dietes sense aquests aliments també provoquen problemes. És aconsellable, doncs, menjar les quantitats adequades de proteïnes, que estan entre 100-125 g de carn o peix per àpat.

### **L'alcohol i el cafè**

El cafè, en excés, augmenta l'eliminació de calci per l'orina, per això no se n'ha d'abusar. Quant a l'alcohol, hi ha estudis que demostren que les dones que en consumeixen habitualment (més de 25 g/dia, equivalents a 250 ml de vi de taula) tenen més fractures de coll de fèmur i de canell que les abstèmies. De tota manera, el mecanisme és poc conegut. Tot i així, si és possible, és millor prescindir de l'alcohol.

Heu sentit parlar del bon colesterol i del dolent?

Bé, doncs, tots tenim colesterol a l'organisme i, de fet, sense aquest no podríem viure, ja que el colesterol forma part de les membranes de les cèl·lules i té moltes altres funcions fisiològiques.

El problema del colesterol apareix quan les quantitats que es conside-

*L'arteriosclerosi  
i els problemes  
vasculars*

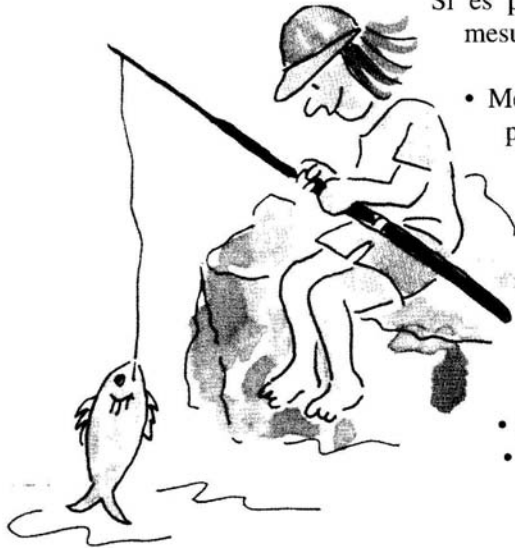
ren normals augmenten per diferents factors i, sobretot, quan aquest augment es fa a favor del colesterol dolent. El colesterol dolent pot ser un dels factors que col·laboren a la formació de plaques en les artèries (ateromes), responsables de l'arteriosclerosi i dels problemes de cor.

Les dones sanes, abans de la menopausa, tenim una proporció adequada de bon colesterol (HDL-colesterol); en tenim més que els homes sans i, per tant, estem més protegides contra les malalties del cor i les malalties vasculars.

Quan arriba la menopausa, però, en molts casos el colesterol bo disminueix i pot augmentar el dolent (LDL-colesterol). Aleshores és quan poden aparèixer problemes de cor i problemes vasculars.

### Què hem de fer?

Si es presenta aquest problema, s'han de prendre unes mesures més estrictes pel que fa als greixos de la dieta:



- Menjar carns, al més magres possible, i treure'n sempre el greix visible. Treure la pell del pollastre abans de cuinar-lo.
- Prendre els productes làctics descremats (en el mercat hi ha un gran ventall de possibilitats).
- Menjar més sovint peix que carn i, sobretot, incloure dues o tres vegades per setmana peix blau: sardina, barat, tonyina fresca, salmó...
- Substituir els embotits per anxoves, sardines, tonyina de llauna...
- Utilitzar amb preferència oli d'oliva per cuinar i amanir.
- Excloure de l'alimentació els greixos animals que s'utilitzen per cuinar: llar, cansalada, mantega, crema de llet...

- És convenient, també, menjar verdures, amanides i fruites.

La pèrdua de pes, en cas d'obesitat, pot millorar les xifres de colesterol i augmentar el bon colesterol.

És possible, fins i tot en dones que han patit tota la vida de pressió arterial baixa, que a partir de la menopausa se'ls instauri una pressió arterial alta.

Sovint, però no sempre, si es prenen unes mesures dietètiques adequades es pot estalviar la medicació amb substàncies hipotensores (per fer baixar la pressió arterial).

### **Què hem de fer?**

- Suprimir la sal de cuina de taula.
- Excloure els aliments que comprem amb addició de sal: els embotits, els productes enllaunats i les conserves en general, els plats que comprem cuinats i els precuinats, els concentrats de brou, els formatges (excepte el mató o algun formatge que no porta sal en la seva composició), i les begudes amb gas.
- Aprendre a utilitzar els recursos que ens ofereix la natura: herbes aromàtiques, espècies i plantes al·liàcies, com l'all.

- Menjar de manera relaxada, sense presses, assegudes.
- Assaborir el menjar i fixar-nos en el que estem fent.
- Intentar menjar a les mateixes hores i no saltar-nos mai cap àpat (el fet de no sopar per tal d'aprimar-se està totalment contraindicat).
- Intentar no menjar sola però, sobretot, mai amb companyia no desitjada, per tal que l'acte de menjar no es converteixi en un moment de tensió.

### *La hipertensió arterial*

### *Recomanacions per a una alimentació satisfactòria*

- Procurar que l'alimentació es faci en un ambient agradable, sense sorolls, si pot ser en una taula ben parada...

Tots aquests punts ens poden ajudar a millorar les digestions, a evitar les flatulències a causa de l'aire que ens empassem quan mengem de pressa i altres molèsties digestives. En cas de patir inflor de l'abdomen per gasos en els budells i flatulència important, s'ha de tenir cura de no fer excessos amb els aliments molt flatulents, si bé no és convenient excloure'ls de l'alimentació, excepte quan hi ha problemes digestius molt específics.

Es consideren aliments flatulents:

- llegums (excepte en puré i sense pell)
- col, coliflor, cols de Brussel·les
- carxofes, naps
- ceba (crua)
- poma (crua), meló, síndria
- xocolata.

### *Recordem que*

- Menjar bé és un plaer. Menjar massa pot ser un problema.
- Els nostres ossos necessiten calci. Recordem que els productes làctics ens en poden aportar una bona quantitat.
- Un passeig cada dia i una mica de sol ens ajudaran a l'aprofitament del calci.
- No podem abusar dels greixos animals (excepte els de peix), sobretot si tenim les xifres de colesterol altes. Cal que utilitzem oli d'oliva.
- Si el nostre pes augmenta, cal que reduïm els greixos i els aliments farinosos, però recordem que les dietes massa restrictives ens poden ocasionar problemes físics i psíquics.
- Menjar amanides, verdures i fruites ens proporciona una bona aportació de vitamines, fibres i minerals. Aquests aliments no han de faltar mai en la nostra dieta.

I per acabar...

*És millor menjar  
poc de molts aliments  
que molt de pocs.*

*A. Bender*



## *L'exercici físic*

Estar en forma significa mantenir en bones condicions els músculs i les articulacions. L'exercici físic és una manera fàcil i agradable de retardar el procés d'envelliment.

Qualsevol etapa de la vida és bona per iniciar la pràctica d'exercici físic, amb l'única condició que s'adapti a les característiques personals i que es realitzi d'una forma continuada.

La pràctica habitual d'exercici físic i de relaxació ens ajuda a mantenir-nos flexibles i àgils, ens reforça capacitats de la nostra personalitat, com la seguretat i la confiança amb nosaltres mateixes, i ens fa augmentar el sentiment d'autoestima.

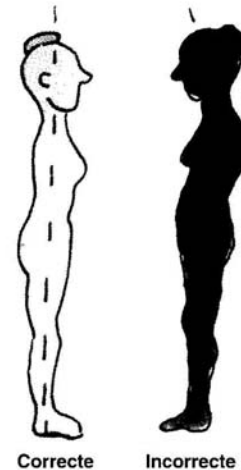
## *Estratègies per mantenir-nos en forma*

És aconsellable caminar diàriament uns 30 minuts a bon ritme. És bo fer diàriament una estona d'exercici físic.

Totes les recomanacions que donem i molts dels exercicis que seguidament es descriuen, els podem practicar mentre desenvolupem la nostra activitat diària. La seva finalitat és aconseguir i mantenir una estàtica corporal correcta.

### **La higiene de la columna vertebral**

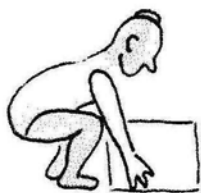
Per mantenir un equilibri correcte de la columna és molt important adoptar postures correctes de protecció en realitzar les activitats quotidianes: llevar-nos, aixecar un pes, estar dretes, assegudes...





## Postures correctes en les activitats quotidianes

Com pujar i baixar pes



Correcte



Incorrecte

Com arrossegar el carro de la compra

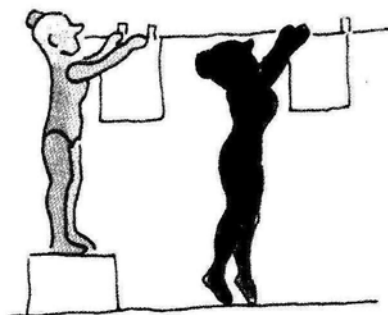


Correcte

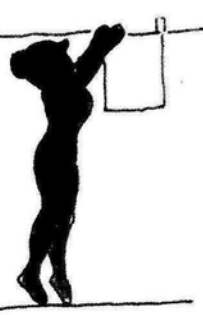


Incorrecte

Com estendre la roba

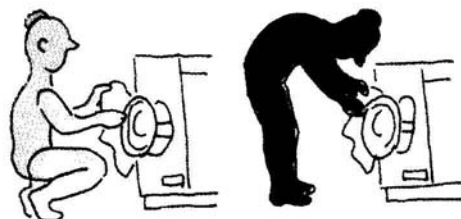


Correcte



Incorrecte

### Com posar la roba a la rentadora



Correcte

Incorrecte

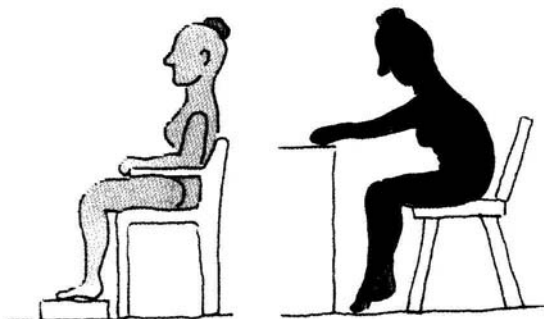
### Com planxar



Correcte

Incorrecte

### Com seure correctament



Correcte

Incorrecte

Serveixen per mantenir la flexibilitat i l'elasticitat de les articulacions.

### Com ens estirem?

- Mentre ens estirem la respiració ha de ser espontània i lliure (no aguantar l'aire dins).
- Caldrà iniciar sempre l'estirament des de la postura correcta: esquena dreta, espatlles lleugerament enrera, barbata dirigida cap al tòrax.
- Caldrà mantenir la postura de l'estirament 5 segons, aproximadament (no hem de fer rebot i no hem de sentir dolor).
- Repetirem l'exercici segons el nivell d'entrenament.

### Quan podem estirar-nos?

- En qualsevol moment del dia: a la feina, al cotxe, caminant, sempre que puguem i ens vingui de gust.

**1.1. Posició inicial:** dretes, peus lleugerament separats, braços estirats amb les mans agafades darrera l'esquena i el cap recte mirant endavant (com si portéssim un llibre sobre el cap i no el deixéssim caure).

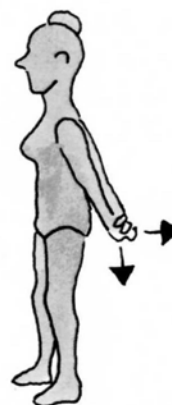
- Respirem lliurement.
- Estirem els braços enrera i avall.
- Mantenim la postura 5 segons.
- Tornem a la postura inicial i ho repetim 5-10 vegades més. Si tenim dolor a la part baixa de l'esquena, cal que flexionem els genolls.

**1.2. Posició inicial:** dretes, davant d'una porta oberta, les mans a l'alçada de les espatlles recolzades sobre el marc.

- Inclinem el cos endavant amb el cap recte (no aixequem la barbata).
- Mantenim aquest estirament entre 5-10 segons i tornem a la postura inicial. Ho repetim 5-10 vegades més.

## Exercicis recomanats

### 1. Exercicis d'estirament



**1.3. Posició inicial:** estirades a terra amb les cames flexionades.

- Apropem el genoll dret al pit posant les mans juntes per sota el genoll.
- Estirem suaument mantenint 5-10 segons i tornem a la postura inicial.
- Ho repetim 5-10 vegades més.
- Repetim l'exercici amb l'altra cama.



2. Exercicis de sòl pelvià

Serveixen per prevenir els prolapses de la matriu, incontinències d'orina i alteracions sexuals.

El terra de la nostra pelvis (el sòl pelvià) està format per la musculatura que envolta l'anus, la uretra i la vagina.



**2.1. Posició inicial:** es pot realitzar en totes les postures (dretes, estirades, assegudes...).

- Apretem endins i amunt els músculs del perineu del sòl pelvià, l'anus, la uretra i la vagina, sense contraure el ventre.
- Respirem lliurement.
- Mantenim la contracció 4-5 segons i descansem entre 8-10 segons.
- No hem de fer més de 10 contraccions seguides, però cal anar-les repetint al llarg del dia, com a mínim 10 vegades.

Per mantenir un bon to muscular del sòl pelvià, cal que quan fem esforços pensem a contraure el perineu.

Serveixen per prevenir el mal d'esquena.

### 3.1. Basculació de la pelvis

**Posició inicial:** estirades a terra, cames flexionades i peus recolzats;

- Contraïem les natges, el ventre i el sòl pelvià fins que tota l'esquena (sobretot la part baixa) quedi en contacte amb el terra.
- Mantenim la contracció 10 segons i ho repetim 10 vegades més.
- Respirarem lliurement.

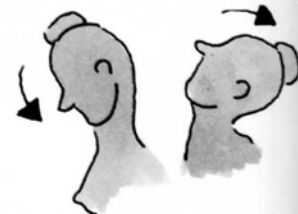


### 3. Exercicis de la columna vertebral

### 4.1. Exercicis amb el cap

**Posició inicial:** assegudes o dretes, respirem lliurement.

- Movem el cap lentament cap a baix i cap enrera.
- Girem el cap lentament, primer mirant a la dreta i després mirant a l'esquerra.
- Optatiu: fer rotacions del cap a la dreta i a l'esquerra.

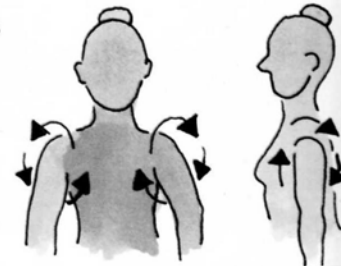


### 4. Exercicis complementaris de mobilització articular

### 4.2. Exercicis de les espatlles

**Posició inicial:** assegudes en una cadira, o dretes amb els braços estirats al llarg del cos, sense moure el cap.

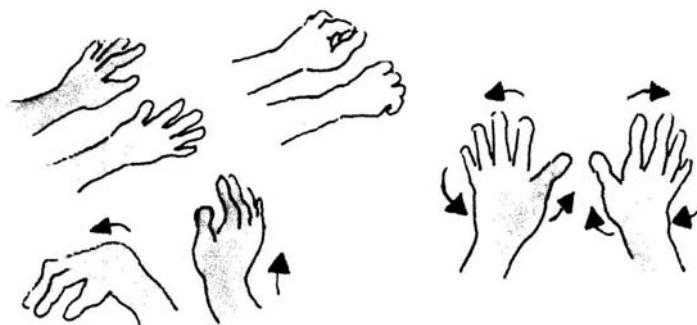
- Estirem les espatlles cap enrera, mantenim la postura 2-3 segons, i tornem a la postura inicial.
- Movem les espatlles amunt, enrera, avall i endavant (fem una rotació de les espatlles).
- Ho repetim 10-20 vegades més.



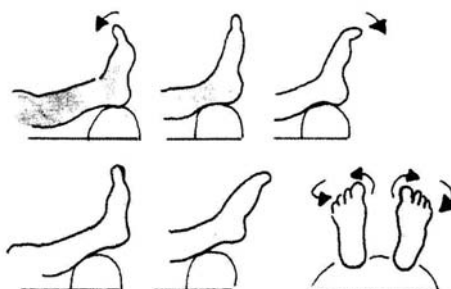
### 4.3. Exercicis amb els braços

**Posició inicial:** dretes amb els braços estirats horitzontalment, lleugerament alçats per damunt de les espatlles.

- Tanquem i obrim les mans.
- Movem els canells (*muñecas*) amunt i avall.
- Fem una rotació dels canells.
- Descansem relaxant els braços al costat del cos i repetim 3 vegades cada moviment.



### 4.4. Exercicis amb els peus



**Posició inicial:** estirades amb les cames recolzades al damunt d'un o dos coixins.

- Flexionem i estirem els dits dels peus.
- Flexionem i estirem tot el peu (moviment del turmell).
- Dibuixem cercles amb els peus cap a la dreta i cap a l'esquerra.
- Ho repetim 15 vegades més.
- Respiram lliurement.

#### 4.5. Exercicis amb les cames

**Posició inicial:** estirades a terra amb les cames flexionades.



- Flexionem la cama dreta sobre el ventre mantenint el peu en punta.
- Elevem la cama verticalment amb el peu pla.
- Flexionem de nou la cama i descansem posant el peu a terra.
- Respirarem lliurement.
- Ho repetim 5 vegades més amb cada cama.



Serveixen per oxigenar bé el cos.

#### 5. Exercicis respiratoris

##### 5.1. Respiració toràcica

- Inspirem i espirem movent el pit (inflar i desinflar el pit). El ventre ha d'estar en repòs.

##### 5.2. Respiració abdominal

- Inspirem i espirem movent el ventre (inflar i desinflar el ventre). El pit no s'ha de moure.

##### 5.3. Respiració completa

**Inspirem:** elevem el ventre i a continuació el pit. **Espirem:** baixem primer el ventre i després el pit.

## 6. Exercicis de relaxació

Serveixen per tranquil·litzar-nos i ens poden ajudar a disminuir la intensitat dels fogots i a prevenir l'insomni.

Per realitzar aquests exercicis, cal escollir postures que mantinguin la columna vertebral en posició correcta.

- Tanquem els ulls i seguim mentalment totes les zones del cos, des del front als peus: el front, la cara, el coll...

Quan fixem l'atenció en una zona del cos que està tensa, aquesta s'afluixarà fàcilment.

- Després, fixem l'atenció en els moviments que el pit i el ventre fan per respirar, i intentem allargar la sortida de l'aire, ja que aquest moviment ens ajudarà a tranquil·litzar-nos. Mentre treiem l'aire podem, fins i tot, associar-hi mentalment pensaments positius, com la pau, la tranquil·litat, la calma...
- Passada una estona (aproximadament 10 minuts), sortirem de la relaxació mantenint encara els ulls tancats i:
  - a) Farem diverses respiracions profundes i enèrgiques.
  - b) Mourem els peus, les cames, els braços, el cap, etc., per pujar el to muscular.
  - c) Obrirem els ulls, apreciarem el color de les coses que es envolten i percebrem el lloc on estem.



La menopausa, tal com hem dit anteriorment, es presenta de forma molt particular en cada dona. Per tant, les solucions han de ser sempre individualitzades. La forma de tractar-la ha de ser el resultat d'una conversa tranquil·la entre la dona i l'equip de salut, de manera que ella pugui triar-la d'acord amb les seves percepcions i els seus gustos.

## *Els tractaments farmacològics*

Quan el dèficit dels estrògens provoca símptomes prou importants com per alterar de forma considerable la qualitat de vida, o bé hi ha factors de risc que ho fan aconsellable, cal plantejar l'administració d'estrògens que substitueixin els que ha deixat de fabricar l'ovari. És el que s'anomena tractament hormonal substitutiu.

## *Els tractaments hormonals substitutius*

L'administració d'estrògens fa més lenta la pèrdua òssia i, per tant, està indicada en els casos de pèrdua d'os ràpida. També s'ha demostrat que els estrògens tenen un efecte protector, en la postmenopausa, sobre la incidència de malaltia cardiovascular en poblacions de més risc.

Abans d'entrar en detalls, cal puntualitzar alguns aspectes interessants per a la dona: només val la pena decidir-se a fer aquest tractament si s'ha entès bé que fer-lo té, per al propi cas, més avantatges que no fer-lo. De fet, si no hi ha aquest convenciment previ, sovint s'abandona el tractament abans d'hora.

El punt anterior és important, perquè els efectes del tractament sobre l'os o sobre els vasos sanguinis només s'obtenen si es fa per períodes llargs de temps, entre cinc i set anys. És necessari, doncs, rebre una bona informació sobre les diverses formes de tractament i sobre els diferents efectes que té en la regla.

Tot tractament necessita una avaluació prèvia i un seguiment del centre de salut, en el qual ens comentaran les possibles contraindicacions i els efectes secundaris indesitjables.

Les hormones que juguen un paper més important en la regulació de les funcions orgàniques, i que, per tant, cal substituir quan són deficitàries, són els estrògens.

Habitualment s'administren quantitats d'estrogen molt menors de les que l'organisme fabrica durant el cicle menstrual normal. De fet, per millorar els símptomes, n'hi hauria prou amb quantitats encara més baixes, però probablement no serien suficients per a una bona prevenció de l'os o bé del sistema cardiovascular. Habitualment s'ajusta la dosi d'acord amb les necessitats individuals per tal d'administrar-ne la mínima necessària.

Com s'administren aquestes hormones?



Les hormones, degudament preparades, es poden administrar per via oral i tenen tots els efectes desitjats. En absorbir-se a l'intestí i passar pel fetge, però, es perd una part important de l'hormona administrada. Per això, recentment s'estén l'administració de les hormones a través de la pell. D'aquesta manera s'estalvia el pas pel fetge i es poden donar dosis més baixes amb la mateixa efectivitat. Les formes més habituals són els pegats, que alliberen l'hormona d'una forma constant i progressiva i s'han de canviar un o dos dies a la setmana, o bé el gel que s'administra diàriament.

L'administració continuada d'estrògens estimula un creixement exagerat de l'endometri de la matriu i amb el temps augmenta el risc que s'hi desenvolupi un càncer. Per això, és imprescindible administrar simultàniament l'altra hormona ovàrica, la progesterona. Òbviament, això és innecessari en aquelles dones a les quals, per qualsevol motiu, se'ls ha hagut d'extirpar la matriu. L'administració de la progesterona es pot fer per via oral o per via vaginal, si es vol evitar el pas pel fetge.

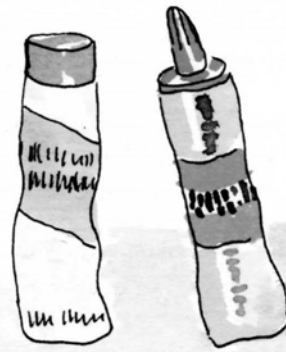
Depenent de com s'administri la progesterona es presentaran o no pèrdues similars a les regles. En els tractaments

anomenats seqüencials es prenen progestàgens de deu a catorze dies cada mes i quan s'interromp el tractament es presenta generalment una regla, ja que l'endometri ha rebut un estímul del tot semblant al d'un cicle natural. En canvi, si s'administren diàriament petites quantitats de progestagen, que són els tractaments anomenats combinats, s'impedeix també el creixement de l'endometri i no es presenta la regla, com a molt petites pèrdues de forma irregular.

Recentment han aparegut com a noves opcions productes sintètics que fan un paper similar als estrògens en la majoria de llocs de l'organisme, però no a la matriu. Amb l'administració contínua d'un sol producte s'obté la milloria dels símptomes i alguns dels efectes preventius, sense presentar pèrdues ni la regla.

Fer un tractament hormonal no excusa de la conveniència de mantenir actituds vitals saludables, especialment pel que fa a la dieta, l'exercici físic i els hàbits tòxics.

A part del tractament hormonal substitutiu, hi ha altres opcions per tractar específicament alguns dels símptomes o fer prevenció de situacions de risc. Així, hi ha substàncies que actuen específicament sobre els fogots i d'altres que modifiquen positivament els mecanismes de recanvi ossi. També es poden tractar els símptomes locals (sequedat vaginal, alteracions urinàries, etc.) amb l'administració local d'estrògens.

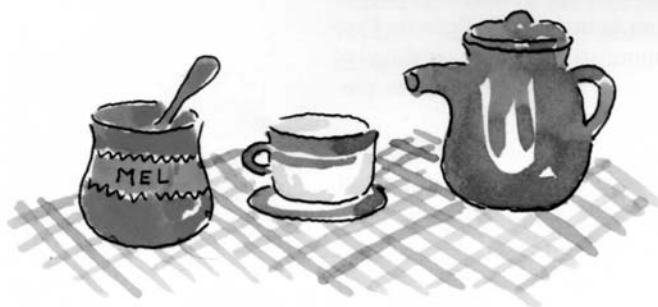


Altres tractaments

## La fitoteràpia

L'origen de la fitoteràpia, tractament de les malalties amb plantes medicinals, és tan antic com l'origen de la humanitat. No és una moda més, ja que un percentatge alt de la població mundial utilitza aquesta terapèutica actualment.

Hi ha raons importants que expliquen la revalorització de les plantes medicinals:



- El desenvolupament d'una consciència ecològica en la societat, en la qual la valoració de la natura i de la seva conservació s'ha convertit en una necessitat.
- Les noves formes d'administració (càpsules, comprimits, supositoris, etc.) han fet més fiables i, per tant, més efectiva i còmoda la dosificació de les plantes medicinals.

El que hem intentat fer, a través dels quadres següents, és donar a conèixer algunes plantes útils per a aquesta etapa de la vida.

Nom	Part utilitzada	Acció/Indicació	Administració
Català: Brusc, galzeran	L'arrel i el rizoma.	Diurètica, vasoconstrictora, antiinflamatòria, tractaments de varices, flebitis i hemorroides.	Comprimits, càpsules, pomades i supositoris.
Castellà: Brusco, arrayán salvaje			
Llatí: <i>Ruscus aculeatus L.</i>			

Nom	Part utilitzada	Acció/Indicació	Administració
<p>Català: Melilot</p> <p>Castellà: Meliloto</p> <p>Llatí: <i>Melilotus officinalis L.</i></p>	Els extrems florits.	<p>Venoprotectora, antiedematosa, antihemorroïdal.</p> <p>Un cop dessecats els extrems florits, té acció anticoagulant, útil en alguns casos de flebitis.</p>	<p>Tisanes i càpsules</p> <p><b>Precaucions:</b> Cap.</p>
<p>Català: Ginkgo</p> <p>Castellà: Árbol de oro, árbol de las pagodas</p> <p>Llatí: <i>Ginkgo biloba L.</i></p>	Les fulles.	<p>Protegeix la micro-circulació i posseeix accions antiradicals lliures (un dels mecanismes de l'envelliment).</p> <p>Indicada en els casos de mala circulació cerebral, vertígens i com a antienvelliment.</p>	<p>Comprimits, càpsules i solucions en gotes.</p> <p><b>Precaucions:</b> Cap.</p>
<p>Català: Castanyer d'Índies, castanyer bord</p> <p>Castellà: Castaño de Indias, castaño falso</p> <p>Llatí: <i>Aesculus hippocastanum L.</i></p>	L'escorça i les llavors.	<p>Venotònica, antiedematosa i antiinflamatòria. Útil en casos de varices, hemorroides, fragilitat capil·lar i cames pesades.</p>	<p>Tisanes, càpsules, gotes, cremes, pomades i gels.</p> <p><b>Precaucions:</b> Cal no confondre els fruits amb les castanyes, ja que són similars i poden provocar intoxicacions si són ingerits pels nens.</p>

Nom	Part utilitzada	Acció/Indicació	Administració
<p>Català: <b>Passionera, passiflora</b></p> <p>Castellà: Pasiflora, grenadilla, maracuyá</p> <p>Llatí: <i>Passiflora incarnata L.</i></p>	La part aèria.	Antiespasmòdica, sedant i lleugerament tranquil·litzant. Útil en estats d'angoixa. Normalment la trobem associada a arç blanc i valeriana.	<p>Tisanes, comprimits, càpsules i xarops.</p> <p><b>Precaucions:</b> Cap.</p>
<p>Català: <b>Arç blanc</b></p> <p>Castellà: Espino blanco, espino albar.</p> <p>Llatí: <i>Crataegus oxyantha L.</i></p>	Les flors i els fruits.	Té una marcada acció sobre el cor (redueix el ritme del cor i augmenta la força de la bategada). Normalitza la tensió i és feblement sedant. Útil en casos de palpitations.	<p>Tisanes, càpsules, comprimits i xarops.</p> <p><b>Precaucions:</b> Un consum exagerat pot provocar un enlentiment del ritme cardíac. No s'ha de prendre conjuntament amb medicaments digitàlics</p>
<p>Català: <b>Cua de cavall, herba estanyera</b></p> <p>Castellà: Cola de caballo, rabo de caballo</p> <p>Llatí: <i>Equisetum arvense L.</i></p>	La part aèria estèril.	Remineralitzant, diurètica, útil en l'osteoporosi, processos degeneratius de la pell, ungles i cabells fràgils.	<p>Tisanes i càpsules.</p> <p><b>Precaucions:</b> Cap.</p>

Nom	Part utilitzada	Acció/Indicació	Administració
<p>Català: <b>Ginseng</b></p> <p>Castellà: Ginseng coreano, ginseng rojo</p> <p>Llatí: <i>Panax ginseng</i> C.A. Meyer</p>	L'arrel.	Millora l'estat físic i psíquic en condicions extremes (climàtiques, estrès, etc.), raó per la qual s'anomena adaptògena. Útil en l'esgotament físic (cansament, fatiga), psíquic (angoixa i depressió lleus) i en l'envelliment precoç. No és afrodisíac, però sí que millora el funcionament dels aparells sexuals masculí i femení.	<p>Tisanes i càpsules</p> <p><b>Precaucions:</b> Cap.</p>
<p>Català: <b>Harpagòfit</b></p> <p>Castellà: Harpago, garra del diablo</p> <p>Llatí: <i>Harpagophytum procumbens</i> Burch</p>	L'arrel secundària.	Antiinflamatòria. Útil en processos artrítics i artròsics crònics.	<p>Càpsules.</p> <p><b>Precaucions:</b> Cap.</p>



Nom	Part utilitzada	Acció/Indicació	Administració
<p>Català: Fonoll, herba de les vinyes</p> <p>Castellà: Hinojo, comino, eneldo.</p> <p>Llatí: <i>Foeniculum vulgare Mill.</i></p>	Tota la planta, però especialment els fruits.	Digestions lentes i pesades. Facilita l'expulsió de gasos.	<p>Tisanes.</p> <p><b>Precaucions:</b> Cap.</p>
<p>Català: Anís verd, matafaluga</p> <p>Castellà: Anís.</p> <p>Llatí: <i>Pimpinella anisum L.</i></p>	Les llavors madures.	Tonificant de l'estómac i digestiva.	<p>Tisanes.</p> <p><b>Precaucions:</b> Cap.</p>
<p>Català: Onagra</p> <p>Castellà: Hierba del asno.</p> <p>Llatí: <i>Oenothera biennis L.</i></p> <p>(Erròniament anomenada prímula).</p>	L'oli de les llavors obtingut per expressió en fred.	Síndrome premens-trual, trastorns circulatoris, envelliment cutani, protector de l'estructura del cabell i de les ungles.	<p>Càpsules que contenen l'oli.</p> <p><b>Precaucions:</b> Cap.</p>



Nom	Part utilitzada	Acció/Indicació	Administració
<p>Català: Fucus, alga de les bufetes</p> <p>Castellà: Sargazo vesiculoso</p> <p>Llatí: <i>Fucus vesiculosus L.</i></p>	El tal·lus (cos de l'alga)	Per la presència de iode i d'àcid algínic, pot utilitzar-se en tractaments de l'obesitat.	<p>Càpsules o comprimits.</p> <p><b>Precaucions:</b> Cap.</p>
<p>Català: Lúpul, herba de la cervesa, espàrrec bord</p> <p>Castellà: Lúpulo, lupulina, hierba de la cerveza.</p> <p>Llatí: <i>Humulus lupulus L.</i></p>	Les flors.	Sedant i somnífera.	<p>Infusions i extracte sec en càpsules.</p> <p><b>Precaucions:</b> Cap.</p>
<p>Català: Sàlvia</p> <p>Castellà: Salvia</p> <p>Llatí: <i>Salvia officinalis L.</i></p>	La fulla.	Antisudorífica, antiespasmòdica i hormonal.	<p>Infusions, càpsules i extractes líquids.</p> <p><b>Precaucions:</b> No prendre'n dosis altes ni fer-ne tractaments llargs. Pot provocar convulsions. Desaconsellada durant la lactància materna i durant l'embaràs, excepte en l'últim mes, ja que provoca contraccions uterines.</p>



## Consell per millorar la nostra salut

### La nostra higiene



- La dutxa diària és suficient per a la higiene general. És recomanable utilitzar una crema hidratant per al cos i per a la cara.
- És bo prendre el sol poc i sovint. Cal evitar les hores del migdia i no prendre'l mai sense protecció solar.
- Siguem presumides, anem arreglades i maquillem-nos, si ens ve de gust. Netegem-nos la cara abans d'anar a dormir.
- No oblidem fer exercici diari i caminar.
- Tinguem cura del nostres genitals. Per netejar-los podem fer servir solucions no sabonoses, aigua sola o amb bicarbonat. Cal eixugar-se sense refregar.
- Evitem la utilització de desodorants íntims i els rentats vaginals.
- Cal que portem roba interior de cotó i no fem servir compreses si no és necessari.

### El nostre temps lliure

Possiblement, ara disposem de més temps per poder fer tot allò que tant ens agradava i que vam deixar de fer:

- Passejar, conversar, llegir, assistir a espectacles, practicar *hobbies*, anar d'excursió, fer exercici i, en definitiva, passar-ho bé, són algunes de les moltes activitats que podem practicar.
- Interessem-nos per les diferents ofertes d'oci que tenim al nostre barri, poble o ciutat. Ben segur que n'hi trobarem alguna que ens interessi i podrem tenir més oportunitats de relacionar-nos i conèixer gent amb qui poder conversar, passejar o comentar l'última novel·la que hem llegit!

Les dones tenim sentiments i experiències que són únics i personals pel que fa a la sexualitat durant la menopausa. Amb la menopausa només s'acaba la possibilitat de tenir fills, però sobreviu el desig i la necessitat de plaer. En aquesta etapa, la vida sexual d'algunes dones pot millorar, ja que no hi ha el perill d'un embaràs.

La nostra actitud quant a la sexualitat dependrà del concepte que cadascuna té de si mateixa. Com més bé estiguem amb el nostre propi cos, millor serà la nostra sexualitat.

- Evitem fumar i abusar de l'alcohol.
- No ens automediquem.
- Cal que ens controlem el pes i vigilem la pressió arterial.
- Cal que ens fem revisions periòdiques de salut.



## La nostra sexualitat



Com podem tenir cura de la salut en general

El sistema sanitari a Catalunya compta amb una assistència primària a través dels equips d'atenció primària, per tal d'ajudar-nos a mantenir i millorar la nostra salut. També disposa d'un programa sanitari d'atenció a la dona, que en alguns llocs dona una assistència sanitària específica sobre la menopausa, on es fan les revisions periòdiques preventives i s'organitzen grups de dones. Alguns hospitals disposen d'unes unitats de menopausa, que controlen aquelles dones que presenten més problemes durant aquest període.

*Serveis  
sanitaris al  
nostre abast*

En què consisteixen aquests grups?

Són grups de dones amb edats compreses, aproximadament, entre els 45-64 anys, que es reuneixen un cop per setmana en sessions de treball. Durant aquestes sessions, que condueixen les llevadores, es parla sobre diferents temes de salut, relacionats amb aquesta etapa de la vida: alimentació, hàbits saludables, activitats alternatives, sexualitat... També s'ensenyen exercicis gimnàstics i tècniques de respiració i de relaxació.

A més de l'assistència a aquests cursos, hem de fer-nos algun control de salut?

És molt important per mantenir la nostra salut que, de forma periòdica, ens fem una sèrie de revisions per tal de prevenir malalties. Per tant, és molt important que, regularment i segons la indicació del metge/de la llevadora, ens fem les revisions que ens aconsellin.

On hem d'anar per trobar aquest servei?

En el nostre municipi, si vivim en un poble, o bé en el nostre barri, si vivim en una gran ciutat, hi ha una àrea bàsica de salut o un centre d'atenció primària, on ens podran informar de tots els serveis al nostre abast i, també, de com accedir al Programa d'atenció a la dona.

Si ja assistim periòdicament al Programa d'atenció a la dona, bé per fer-nos les revisions, per planificació familiar o per alguna altra activitat, demanarem a la llevadora o al ginecòleg que ens informi sobre els serveis que s'ofereixen en relació amb la menopausa.

