

Menopausia y osteoporosis afectan a mujeres mayores de 40 años: Expertos

Para conmemorar el Día Mundial del Climaterio y Menopausia y el Día Mundial de la Osteoporosis, expertos del Hospital Civil de Guadalajara se reunieron para concientizar sobre los cambios que se pueden presentar en las mujeres

La Doctora Patricia Ramos González, encargada de la Clínica de Climaterio del Antiguo [Hospital Civil de Guadalajara “Fray Antonio Alcalde”](#) [1], informó acerca de los cambios y necesidades que llegan a tener las mujeres que llegan al fin de su etapa reproductiva. En muchas mujeres, la menopausia puede comenzar a presentarse alrededor de los 35 hasta los 48 años de edad, trayendo consigo variaciones físicas, psicológicas y emocionales.

Antes de la menopausia, existe la perimenopausia, en la cual se pueden presentar síntomas como: Variación del ciclo menstrual, sangrado abundante en la menstruación, sofocación, cambios en el ciclo del sueño, tendencia a la depresión, entre otros.

“Todas las mujeres vamos a pasar por este proceso, sin embargo, hay maneras de contrarrestar los efectos negativos. Se recomienda que las mujeres realicen ejercicio, tengan una vida balanceada, también evitar hábitos perjudiciales, como el tabaquismo y el alcoholismo. Además, se recomienda a las mujeres atenderse de manera psicológica y en algunos casos hormonal, para sobrellevar de la mejor manera esta etapa de su vida”, informó.

Junto con los cambios hormonales y psicológicos, la menopausia trae consigo cambios físicos, entre los que puede sobresalir el debilitamiento de los huesos debido a la falta de producción de estrógeno. Por ello, el doctor Francisco Ruiz González, Jefe de la Clínica de Osteoporosis del Antiguo Hospital Civil de Guadalajara, informó que dicha enfermedad es un problema de salud pública que ataca a hombres y mujeres, sin embargo, las mujeres pueden resultar más afectadas durante este periodo de su vida.

“Es nuestra obligación concientizar a las mujeres de 40 a 50 años de edad sobre la calidad de sus huesos. Evitar caer en los mitos sobre la osteoporosis y acudir con especialistas antes de tomar cualquier medicamento o remedio casero. De igual manera, toda la población debe saber que la leche y sus derivados, son el canal más rápido para obtener calcio natural, al igual que las verduras verdes y los pescados como sardina y charal”, comentó.

Para finalizar, ambos hicieron una invitación al público en general, para la conferencia “Mitos y realidades sobre la osteoporosis” la cual tendrá sede en el Hospital Civil “Fray Antonio Alcalde” el próximo 21 de octubre. Todos los detalles sobre la misma, se encuentran disponibles en la página de internet del Hospital Civil Viejo <https://hcg.gob.mx/hcg/> [1].

Atentamente

“Piensa y Trabaja”

**“30 Años de la Autonomía de la Universidad de Guadalajara y de su organización en Red”
Guadalajara, Jalisco, 17 de octubre de 2024**

Texto: Anashely Fernanda Elizondo Corres

Fotografía: Fernanda Velazquez

Etiquetas:

[Patricia Ramos González](#) [2]

[Francisco Ruiz González](#) [3]

URL Fuente: <https://comsoc.udg.mx/noticia/menopausia-y-osteoporosis-afectan-mujeres-mayores-de-40-anos-expertos>

Links

[1] <https://hcg.gob.mx/hcg/>

[2] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/patricia-ramos-gonzalez>

[3] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/francisco-ruiz-gonzalez>