



# 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:**

- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| → Cambios de humor o irritabilidad | → Aumento de peso                      |
| → Problemas para dormir            | → Sequedad vaginal                     |
| → Sofocos y/o sudores nocturnos    | → Caída o adelgazamiento del cabello   |
| → Pérdida de libido                | → Problemas de memoria o niebla mental |
| → Cambios en el apetito            | → Inflamación y dolor                  |

→ ¿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 of Idaho.