



Ayuntamiento de Jerez
Acción Social y Mayores

AYUDAS PARA CUIDARTE

Menopausia y climatario

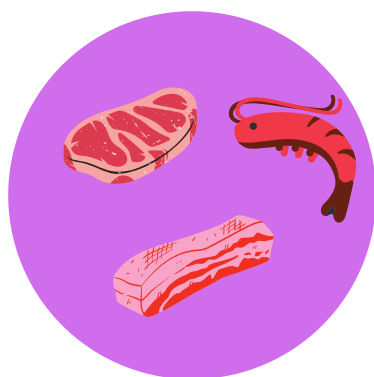


1) APLICAR LAS RECOMENDACIONES DEL FOLLETO DE SALUD, HÁBITOS Y ALIMENTACIÓN

2) EVITAR TODO TIPO DE TÓXICOS, ADITIVOS Y CONSERVANTES



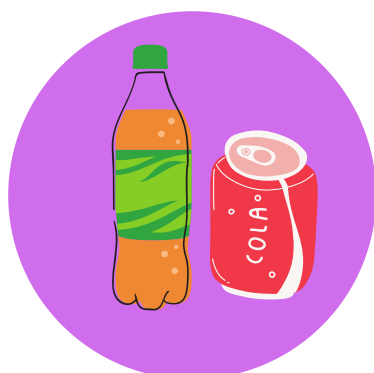
Azúcar, pan blanco, arroz blanco, pastelería, sal refinada



Grasas animales (cerdo, marisco, ternera...)



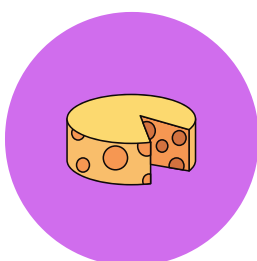
Café, alcohol, tabaco



Bebidas refrescantes envasadas



Fritos

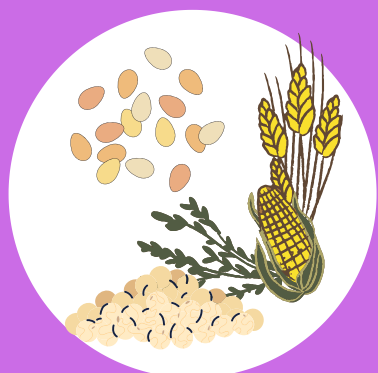


Quesos viejos



Conservas

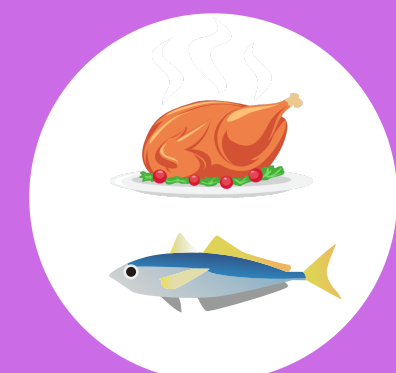
3) HACER HINCAPIÉ EN PRODUCTOS RICOS EN VITAMINAS Y SALES MINERALES



Cereales integrales (arroz, trigo, pan de centeno, cous-cous, mijo, pasta...)



Verduras, legumbres (garbanzos, lentejas, soja) en menor cantidad, 1-2 veces por semana



Carnes y pescados blancos (pollo, merluza, rape...)



Derivados lácteos no grasos (yogur, requesón...)

4) TOMAR CADA DÍA, AL MENOS:



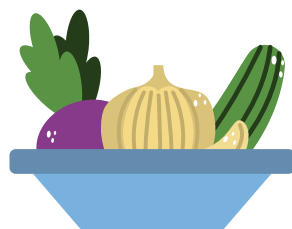
500 gr. de fruta en una comida (desayuno o merienda)



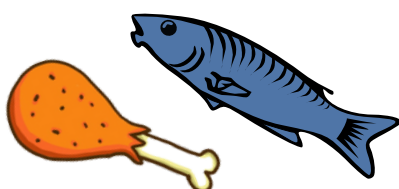
Un plato de cereal (mediodía)



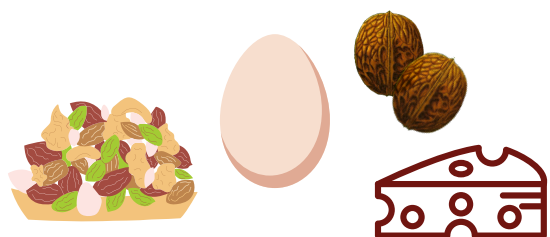
Un plato de ensalada (mediodía)



Un plato de verduras variadas (cena)



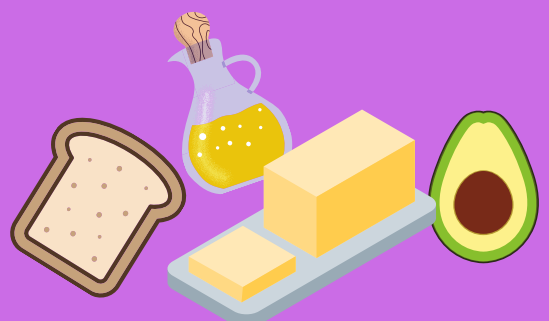
Un plato a base de proteínas no grasas (cena)



Frutos secos (10-20 almendras o nueces), o yogur (2), o cuajada (1), o huevos (2), o pollo (200 gr.), o queso fresco (150 gr.) o pescado blanco (200 gr.)

Y PARA DESAYUNAR Y MERENDAR

- ◆ 2-3 rebanadas de **pan integral** con **aceite de oliva** y **aguacate**, **mantequilla** o **queso**
- ◆ **Infusión o café de malta** o **Bambú** (tiendas de dietética)
- ◆ Un **yogur**
- ◆ Un **muesli**



5) COMO COMPLEMENTO ALIMENTICIO, TOMAR 2 VECES AL DÍA ALGUNA DE ESTAS COMBINACIONES:

- ◆ **Levadura de cerveza** + **Alfalfa** germinada
- ◆ Germen de **trigo** + **Soja** germinada
- ◆ **Polen** + **Trigo** germinado
- ◆ **Algas** ricas en calcio > **WARAME**



Infusiones a tomar:

- ◆ **Hojas de muérdago + angélica**

1 cucharadita, 3 veces al día de:

- 1- **Hammamelis**
- 2- **Meliloto**
- 3- **Salvia**
- 4- **Ciprés**
- 5- **Melisa**
- 6- **Espino blanco**



- ◆ **Ginseng:** Cocción 0,5 gr. de raíz por cada toma (si excita, tomar **CIMÍFUGA**)



MODO DE TOMARLAS

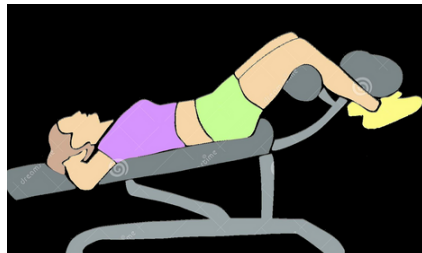
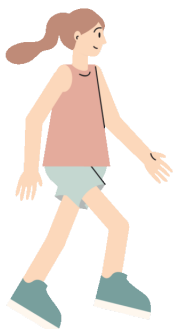
La combinación de **2 hierbas cada día** durante **1 mes**; una **toma diaria de Ginseng** al mes siguiente.

Cada mes, rotativamente, toma los preparados 1, o 2 o 3, o 4 o 5, o 6

RECOMENDACIONES GENERALES

Diariamente:

Una hora de paseo a paso rápido por un lugar agradable; o **media hora de ejercicios de tabla inclinada o footing**



Cada vez que te sea posible y tanto como quieras:

Relajación completa, con o sin música. Puedes grabártela en el móvil:

→ Ponte **cómoda** en una silla o tumbada

→ **Cierra los ojos**

→ **Inspira despacio y profundo** contando hasta **10**, haz que el aire llegue al fondo de los pulmones. **Expele el aire** despacio contando hasta **10**



→ Continúa **inspirando y expirando contando hasta 10**, piensa en una **palabra que te relaje y repítela** cada vez que expiras

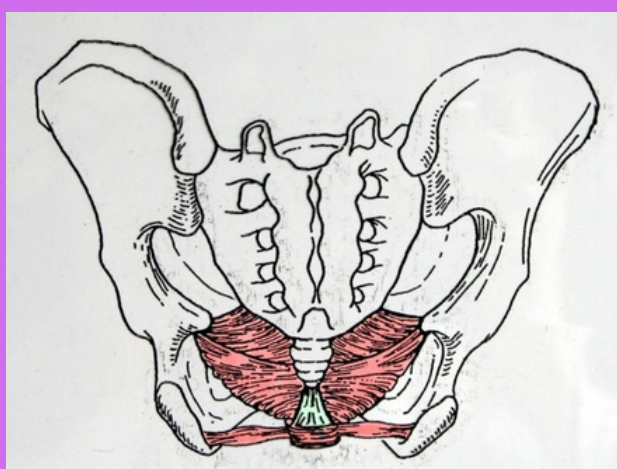
→ **Tensa los músculos del pie derecho** cuando estás inspirando, relajándolos cuando expiras



EJERCICIOS DE CONCIENCIA Y CONTROL DE PELVIS Y CUERPO EN GENERAL

1) Intenta **visualizar la musculatura del suelo pélvico**, dentro de los huesos de la pelvis. En **forma de cuenco** y con **varias capas de músculos** más o menos horizontales e interconectados.

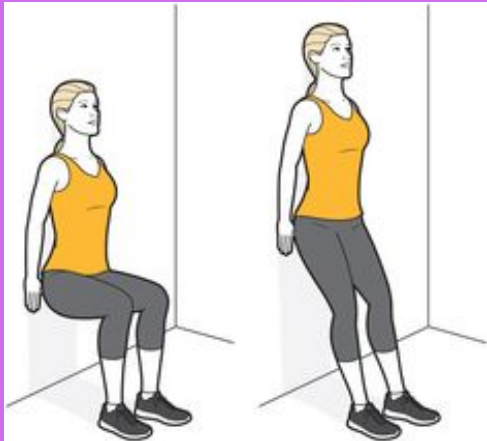
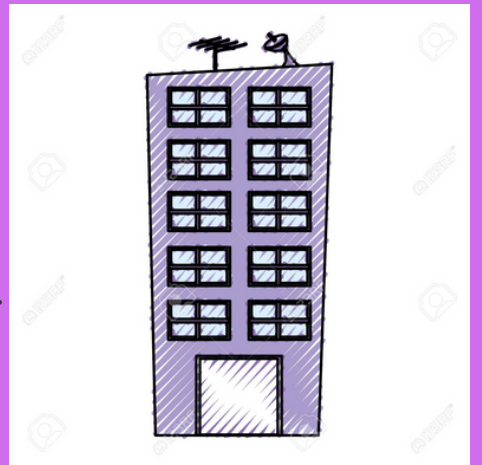
El juego mayor de músculos está en la **parte inferior**, tiene **forma de 8** y relaciona **vagina, ano y uretra**, con un **músculo transversal** que lo parte por el medio: el **PERINEO**. Las capas superiores sujetan vejiga, útero, etc.



2) “El ascensor”:

*Resultará útil **orinar antes** de realizar este ejercicio.

Imagínate el **suelo pélvico** como un **edificio** de varios pisos con un **ascensor**. Estamos en la **parte baja** (a la altura de los orificios de la vagina y ano). Es el “*piso*” más fácil de sentir.



Apriétalos y siéntelos tensarse.

Ahora, vamos a ir subiendo piso por piso, capa por capa, tensándolas una por una e intentando diferenciarlas: una, dos, tres y cuatro...

¿Puedes subir hasta el sexto?

Perfecto. Ya está todo el **suelo pélvico tensado**. Ahora, vamos a bajar de la misma manera, despacio y sintiendo los pisos hasta volver a la planta baja.

Y todavía bajaremos un piso más hasta el sótano, quedándonos **completamente abiertas y proyectadas hacia fuera**

¿Sentimos la vagina abierta hacia fuera?



Pero así no se puede ir siempre, de manera que, para terminar, subiremos un piso hasta la planta baja de nuevo, para que la **vagina y el esfínter anal queden cerrados**. Y ya está.

**Al principio, os costará sentir estos músculos pero...
Paciencia, ¡Lo conseguiréis!**

HIGIENE MENTAL

1° Trata de repasar todos los **factores de influencia de tu vida** y observa los que podrías **mejorar**, y cuáles te están agotando y podrías **eliminar**:

Relaciones
Trabajo
Economía
Actitudes
Alimentación



2° Trata de crear y mantener **relaciones amplias y sinceras** con personas en sintonía contigo, con las que puedas **compartir abiertamente lo que te pasa**.



3° Trata de **reconstruir tu ritmo de vida**, como si te desprendieras de un capítulo terminado: hijos/as, preocupaciones, relación con ellos/as.



4° Búscate **centros de interés propios** y con tu compañera, si la tienes: relaciones, artísticos, viajes...



5° Trata de **satisfacer deseos que has dejado “aplazados”** a lo largo de tu vida

6° Si puedes, o si aún no lo estás, ponte en contacto con algún **GRUPO DE MUJERES** en el que tengan cabida tu situación y tus intereses



¡Y última observación! Para el **cuidado de tu piel y la estética** en general, procura usar solo **productos naturales de plantas, aceite de almendras...**

PARA LOS PICORES

◆ **Harina de avena cocida**, en la bañera o en el bidé

◆ **Si tienes síntomas de cistitis:**
Infusión de Brezo + Gayuba



No olvides que tu **sexualidad** sigue **viva** hasta el **final de tu vida. Disfrútala, sola o acompañada**

BIBLIOGRAFÍA ÚTIL



◆ S. Schneider. ***Menopausia, la otra fertilidad.*** Ed. Urano

◆ S. Kitzinger. ***La mujer y su experiencia sexual.*** Ed. Folio

◆ Rina Nissim. ***Manual de ginecología natural para las mujeres.*** Ed. Icaria

◆ E. Edelstein. ***La salud de la mujer.*** Ed. Grijalbo

◆ R. Mackenzie. ***Climaterio y menopausia.*** Ed. Pirámide

◆ Diane Stein. ***El libro de los remedios naturales para la mujer.*** Ed. Robin Book

◆ Colectivo Boston. ***Entre nosotras.*** Ed. Paidós

◆ Julian y Susan Scott. ***Medicina natural para mujeres.*** Ed. RBA Libros
Cómo aliviar sin fármacos las dolencias más comunes. Ed. Integral

**CENTRO ADMINISTRATIVO Y DE
SERVICIOS SOCIALES 'ROSA ROIGE'.
DELEGACIÓN DE ACCIÓN SOCIAL Y
MAYORES**



**DIRECCIÓN POSTAL:
POLÍGONO SAN BENITO.
C/DOCTOR FLEMING, 6. 2ª PLANTA.
11407 JEREZ DE LA FRONTERA
TELÉFONO: 956 14 99 42
promocion.salud@aytojerez.es**