



EL MEJOR MOMENTO PARA ENCONTRARSE CON EL MÁXIMO BIENESTAR A TRAVÉS DEL EJERCICIO

Entre todas las posibles intervenciones para prevenir enfermedades crónicas durante el climaterio, el ejercicio es una de las más eficaces. Así mismo, varios estudios han demostrado que la práctica habitual de ejercicio contribuye significativamente al alivio de los síntomas menopáusicos.¹

BENEFICIOS COMPROBADOS DEL EJERCICIO EN EL CLIMATERIO

- Mejoría de la capacidad pulmonar y la calidad del sueño.¹
- Mayor densidad mineral ósea, en comparación con las mujeres que solo reciben terapia hormonal de la menopausia.²
- Reducción del riesgo de caída y fractura.²
- Alivio de los síntomas de depresión y ansiedad.³
- Reducción del riesgo de mortalidad cardiovascular.³

TIPOS DE EJERCICIOS RECOMENDADOS SEGÚN EL OBJETIVO



Modificación de la composición corporal (masa magra y masa grasa)

El ejercicio aeróbico, como caminar, trotar, montar en bicicleta, nadar o bailar, aumenta la masa magra y disminuye la masa grasa. Sin embargo, es necesario que la intensidad sea entre moderada y fuerte para obtener los mayores beneficios^{1,2}



Aumento o mantenimiento de la masa ósea

Con el entrenamiento de fuerza se aumenta la tensión mecánica sobre el hueso, lo que promueve una respuesta osteogénica y un efecto piezoeléctrico, es decir, la capacidad del hueso para transformar señales mecánicas en señales eléctricas que estimulen la actividad ósea en los puntos de estrés provocados por la contracción muscular, la cual aumenta la densidad mineral ósea.²



Mejoramiento de las variables neuromusculares

Aunque el entrenamiento de fuerza es el más estudiado y utilizado para conseguir este objetivo, los ejercicios acuáticos también han demostrado mejorar las variables neuromusculares en las mujeres climáticas.²

Esteine[®]
3,5 mg Estriol

MEJORA LOS SÍNTOMAS DEL **SGUM*** Y RETORNA AL PLACER SEXUAL



EL ALIADO PARA LAS MUJERES QUE VIVEN

A PLENITUD SU SEXUALIDAD

Dosis precisa: **1 óvulo a la semana**
1 aplicador para cada óvulo

Excelente relación costo beneficio
1 caja para 45 días de tratamiento



ESTEINE[®]. Indicaciones: Tratamiento de los síntomas de atrofia vulvo-vaginal. Composición: Cada óvulo contiene Estriol 3.5 mg. Excipientes c.s. Dosis: Según prescripción médica. Vía de Administración: **VÍA VAGINAL**. Contraindicaciones y Advertencias: Conocida hipersensibilidad a cualquiera de los componentes. Tumores de seno y estrogénico dependientes, cáncer de tracto gastrointestinal, endometriosis, hemorragia genital de origen desconocido, lesión hepática grave, trombocitosis, trombosos o trastornos tromboticobélicos activos o antecedentes de los mismos. Embarazo y lactancia. Administrar con precaución en pacientes con insuficiencia cardíaca, trastornos de la función renal o hepática, hipertensión grave y epilepsia. **VÍA VAGINAL FORMULA MEDICA**, Manufacturera fuera del alcance de los niños. Almacénese en un lugar fresco y seco, a menos de 30°C. En clima cálido el óvulo puede reblandecerse, en este caso se recomienda ponerlo en agua fría hasta que endurezca. Registro INVIMA2010-0010768. Elaborado por Laboratorio Franco Colombiano LAFRANCOL S.A., Cali Colombia. Bibliografía: 1. Dessole S, Rubattu G, Ambrosini G, Gallo O, Capobianco G, Cherchi P, Macri R, Cuomo E. Efficacy of low-dose intravaginal estril on urogenital aging in postmenopausal women. 2004, Menopause, Vol.11, pag 49-56. 2. Espitia F. Prevalencia del síndrome genitourinario de la menopausia en mujeres e impacto en la sexualidad, en Quindío (Colombia), 2013-2016. Rev Colomb Obstet Ginecol ISSN 2463-0225 (On line) 2018; 69:249-259. 3. Steele N.M., Ledbetter, C.A., & Bernier, F. (2016). Genitourinary syndrome of menopause and vaginal estrogen use. Urologic Nursing, 36(2), 59-65. 71. doi:10.7257/1053-816X.2016.36.2.59. 4. Hernández LC, Castelo C. Síndrome genitourinario de la menopausia: revisión. Rev. Col De Menopausia. 2015; 21 (2):25-36. Referencias: 1. Hsu S, Yin S, Lu J. The effect of diet and exercise on climacteric symptomatology. Asia Pac J Clin Nutr. 2022;31(3):362-370. 2. Bittar S, De Macedo J, Pereira E, et al. The Benefits of Physical Activity on Climacteric Women. En: Rodriguez J, Cuetto J. A Multidisciplinary Look at Menopause. IntechOpen; 2017. p. 111-126. 3. Kim B, Kang S. Regular Leisure-Time Physical Activity is Effective in Boosting Neurotrophic Factors and Alleviating Menopause Symptoms. Int J Environ Res Public Health. 2020;17(22):8624.