

EL MEJOR MOMENTO PARA RESALTAR LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN EN EL CLIMATERIO



Dado que durante el climaterio aumenta la prevalencia de obesidad, síndrome metabólico, enfermedades cardiovasculares y osteoporosis, la reducción de los factores de riesgo dietéticos es una de las principales estrategias para prevenir o ayudar a controlar dichas enfermedades.^{1,2}



Además, un estado nutricional saludable contribuye a la reducción de los síntomas de la perimenopausia y la menopausia. Por ello, las mujeres deben tener una asesoría nutricional personalizada que les permita mantener un estilo de vida sana a largo plazo.¹

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES GENERALES EN EL CLIMATERIO^{1,2}

- **Proteínas, preferiblemente de origen vegetal o pescado:** 0,8-1,2 g/Kg peso corporal/día
- **Verduras:** 300-400 g/día, 3-4 raciones/día
- **Frutas:** 100-200 g, 1-2 raciones/día
- **Legumbres:** al menos una vez por semana
- **Frutos secos y semillas** ≥4 raciones/semana
- **Cereales integrales ricos en fibra:** 30-45 g/día.

FACTORES PARA TENER EN CUENTA EN LA ASESORÍA NUTRICIONAL^{1,2}



0,8 g/Kg peso corporal/día de proteína puede ser suficiente para **mantener la densidad mineral ósea (DMO)**.



La dieta mediterránea puede **reducir significativamente la tasa de pérdida de DMO** en mujeres con osteoporosis y se asocia con una disminución del riesgo de enfermedad cardiovascular.



La ingesta adecuada de calcio, vitamina D, vitamina K, vitamina C, vitamina B, selenio, magnesio y betacaroteno **favorece el mantenimiento de la DMO**.



En las mujeres posmenopáusicas, una dieta hipocalórica ayuda a **prevenir alteraciones metabólicas**.



En caso de sobrepeso u obesidad, se recomienda un aporte energético inferior a las necesidades energéticas actuales (reducido en 500-700 kcal/día) y un aporte proteico de 1-1,2 g/Kg peso corporal/día.

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 INGERIR**. Contraindicaciones y Advertencias: Conocida hipersensibilidad a cualquiera de los componentes. Tumores de seno y estrogénico dependientes, cáncer de tracto gastrointestinal, endometritis, endometriosis, hemorragia genital de origen desconocido, lesión hepática grave, trombocitopenia, tromboembolismo o trastornos tromboembólicos 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**, Mastigador para del tamaño 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. Desolle S, Rubattu G, Ambrosini G, Gallo O, Capobianco C, Cherchi P, Macri R, Cosmi E. Efficacy of low-dose intravaginal estril on urogenital aging in postmenopausal women. 2004, Menopause, Vol.11, page 49-56. 2. Espita 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:10.7257/053-816X.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.Erdelyi A, Parr E, Túi L, et al. The Importance of Nutrition in Menopause and Perimenopause-A Review. Nutrients. 2023;16(1):27-2. Silva TR, Oppermann K, Reis FM, et al. Nutrition in Menopause: Women's Narrative Review. Nutrients. 2021;13(7):2149.