

LAS EMOCIONES EN LA MENOPAUSIA



ALEGRÍA

A pesar de los altibajos hormonales, durante la menopausia las mujeres pueden experimentar picos de alegría, ya que ésta es una etapa de aspectos positivos en las mujeres que les permiten disfrutar de las cosas que las hacen felices. ^{1,2}



TRISTEZA

La tristeza puede ser una emoción común durante la menopausia y en caso de que se requiera pedir apoyo de un psicólogo o psiquiatra es parte del proceso de los cambios hormonales. ^{1,2}



MIEDO

En las mujeres los cambios físicos y emocionales pueden generar miedo y como miedo es importante orientar a las mujeres para que enfrenten esos cambios con información apoyo ante la naturalidad de ésta etapa. ^{1,2}



DESAGRADO

Durante la menopausia, muchas mujeres pueden experimentar cambios marcados en su cuerpo que les pueden generar desagrado. Existen muchas maneras de orientar a la mujer al autocuidado, ejercicio y hábitos saludables. ^{1,2}



FURIA

Uno de los síntomas durante la menopausia es la irritabilidad y los cambios de humor. Cambio de rutina, actividades diferentes permiten que furia no se apodere de las mujeres en menopausia. ^{1,2}



ANSIEDAD

Durante la menopausia, la ansiedad puede aumentar. Un exceso de ansiedad puede perjudicar la salud mental y emocional. Yoga y Mindfullnes pueden ser la mejor alternativa. ^{1,2}



VERGÜENZA

Que las oleadas de calor y sudor no permitan que las mujeres caigan en vergüenza. Hay maneras de fortalecer el autoestima y romper los estigmas. ^{1,2}



NOSTALGIA

La menopausia puede traer sentimientos de nostalgia por etapas pasadas. Recordar con alegría y valorar cada momento sugiriendo a la mujer respetar los ciclos naturales de su cuerpo. ^{1,2}

Esteine®

3,5 mg Estriol

RETORNA AL PLACER SEXUAL Y MEJORA LOS SÍNTOMAS DEL SÍNDROME GENITO URINARIO DE LA MENOPAUSIA ^{1,2}

Dosis precisa: **1** óvulo a la semana

1 aplicador para cada óvulo

Excelente relación costo beneficio

1 caja para 45 días de tratamiento

