

PRESENTACIÓN.



UNIVERSIDAD DEL SURESTE.

CARRERA: Lic. en enfermería.

MATERIA: Ginecología y obstetricia.

ACTIVIDAD 1: Trastornos menstruales y menopausia.

UNIDAD IV: Ginecología general.

DOCENTE: Dr. Gustavo Armando López Cruz.

ALUMNA: Deyanira Santiago Pacheco.

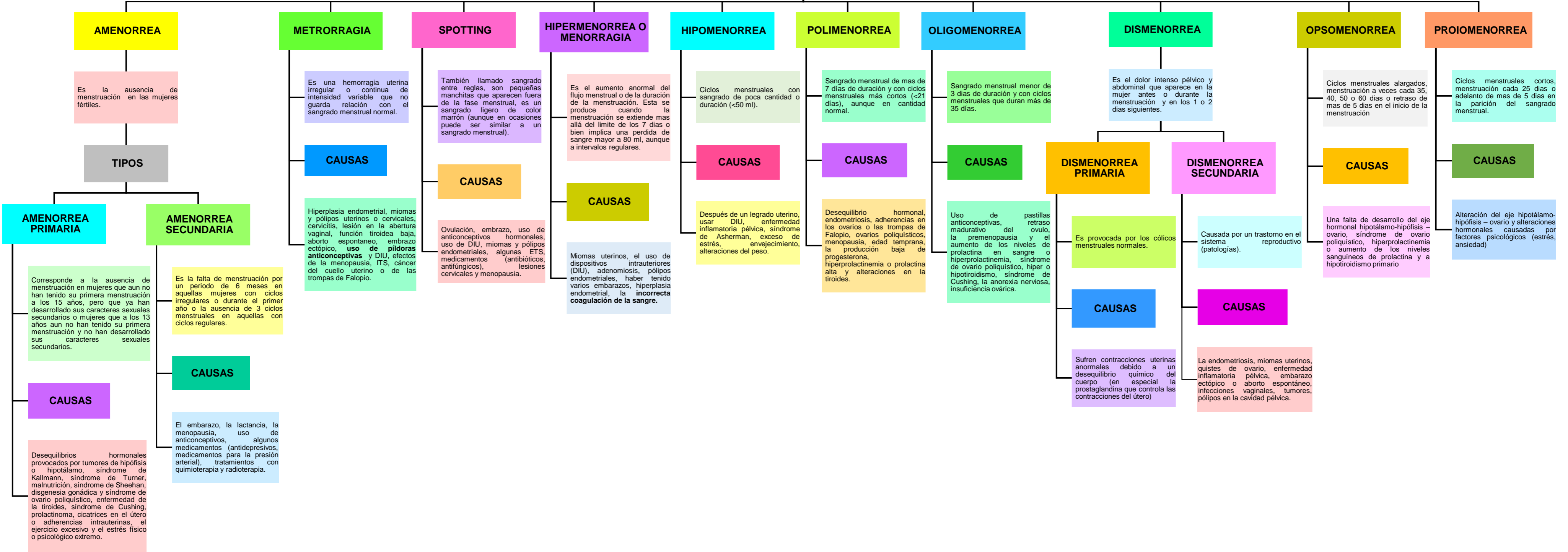
MODALIDAD: Escolarizado.

MATRICULA: 422419083.

FECHA: 25/03/21.

TRASTORNOS MENSTRUALES

Son aquellas alteraciones en la presentación, cantidad, periodicidad o sintomatología relacionada con la regla o la menstruación.



PRINCIPALES CAMBIOS FISIOLÓGICOS EN LA MENOPAUSIA.

- Los ovarios dejan de producir las hormonas estrógeno y progesterona.
- Pérdida de la función ovárica folicular (los ovarios también dejan de liberar óvulos).
- Irregularidades del ciclo menstrual y de la regla.
- Disminución del flujo sanguíneo a la vagina y vulva.
- Disminución de la libido (Disminución del deseo o apetito sexual).
- Atrofia vaginal (las paredes vaginales se vuelven más delgadas, secas y menos elásticas).
- Las mamas tienden a disminuir de tamaño y de elasticidad.
- Aumento del pH vaginal y una alteración de la flora vaginal, lo que provoca un mayor riesgo de tener infecciones vaginales (candidiasis).
- Pérdida gradual de la densidad ósea con la aparición de osteoporosis.
- Cambios en el metabolismo del colesterol y triglicéridos con aumento de los mismos.
- Déficit del colágeno puede aumentar el envejecimiento, las arrugas y manchas en la piel.
- Aumento de riesgo cardiovascular.
- Elevación de la presión arterial.
- Pérdida de la memoria a corto plazo.
- Dificultad para concentrarse.
- La uretra y la vejiga se atrofian cuando los niveles de estrógenos son bajos.
- Aumento del riesgo de infección urinaria.

SIGNOS Y SÍNTOMAS QUE SE PRESENTAN EN LA MENOPAUSIA.

- Sofocos (Sensación repentina de calor).
- Sudoración excesiva.
- Palpitaciones.
- Cambios de humor (irritabilidad, depresión, ansiedad, tristeza, apatía).
- Insomnio.
- Dolor de cabeza.
- Fatiga.
- Aumento de peso y mayor dificultad para bajar de peso.
- Sequedad y pérdida de la elasticidad de la piel.
- Dispareunia (dolor durante las relaciones sexuales).
- Picazón y sequedad vaginal.
- Aumento de la pérdida de cabello y el crecimiento del vello facial (barbilla, labio superior, patillas).
- Uñas débiles.
- Dolor articular.
- Incontinencia urinaria al esfuerzo (incapacidad de controlar la orina al toser, reír, estornudar, correr o levantar objetos pesados).
- Nicturia (orinar con frecuencia durante la noche).

PERIMENOPAUSIA

Es el periodo de 1-2 años anterior y posterior a la menopausia en el que se puede observar un agravamiento de los síntomas propios del climaterio.



MENOPAUSIA

Es el cese permanente de la menstruación y el embarazo deja de ser posible. Se considera menopausia cuando ha pasado un año desde la última regla. Tras esos 12 meses consecutivos sin menstruación, y sin que haya habido ningún sangrado esporádico o que exista otra causa patológica, ya puede decirse que la mujer es menopáusica y ocurre entre los 45 y 55 años de edad.



CLIMATERIO

Proceso de envejecimiento durante el cual la mujer pasa de la etapa reproductiva a la no reproductiva, como consecuencia del agotamiento ovárico, asociado a una disminución en la producción de estrógenos y que pierde hormonas folículos y ovocitos.



TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

- Terapia con estrógenos.
- Terapia con progestágenos.
- Terapia combinada: estrógeno y de progesterona (llamada “progestágeno”), que se toman juntos.
- Terapia hormonal: píldoras, parches, anillos, cremas vaginales (la mejor opción si el único síntoma es la sequedad vaginal).
- Isoflavonas de soya/vitaminas.
- Cimicifuga racemosa/vitaminas.
- Suplementos de vitamina D para ayudar a fortalecer los huesos.



TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO

- No usar varias capas de ropa, beber un vaso de agua fría o ir a algún lugar más fresco, para calmar el sofoco.
- Practicar técnicas de relajación.
- Consumir una variedad de frutas, verduras y cereales integrales.
- Evitar el consumo de grasas saturadas, aceites y azúcares.
- Aumentar la ingesta de fibra y agua.
- Control del peso e IMC.
- Evitar el alcohol y bebidas que contenga cafeína.
- No fumar.
- Realizar ejercicio con regularidad.
- Consumir alimentos que contienen fitoestrógenos: soja, brotes de alfalfa, semillas de lino, lentejas, frijoles, garbanzos y apio.

