

8 DE MARZO

DIA INTERNACIONAL DE LAS MUJERES

LOMINCHAR, 2015.

**Charla: Menopausia, osteoporosis e
Incontinencia Urinaria.**



Ana Galán Ruano (Psicóloga y sexóloga clínica).

Contacto: ana.galan.ruano@gmail.com

Menopausia: “El Masoca que llevo dentro”.

- Ejercicio 1: Escribe 3 frases que tu masoca te repite continuamente, no las leerás en público es solo para ti.

1.

2.

3.

- Ejercicio 2: Escribe en la hoja 3 cosas positivas de tu físico y 3 cosas positivas de tu personalidad.

Físico:

1.

2.

3.

Personalidad:

1.

2.

3.

5.- ¿Se cae con frecuencia (más de una vez durante el último año) o teme caerse por ser frágil?

si no

6.- Después de los 40 años, ¿perdió más de 3 cm de altura (por encima de una pulgada)?

si no

7.- ¿Presenta usted bajo peso (es su Índice de Masa Corporal, IMC, inferior a 19 Kg/m²)? (véase “Cómo calcular su IMC”)

si no

8.- ¿Alguna vez tomó corticoides (cortisona, prednisona, etc.) durante más de 3 meses consecutivos (los corticoides suelen indicarse en caso de enfermedades, como por ejemplo, asma, artritis reumatoidea y algunas enfermedades inflamatorias) ?

si no

9.- ¿Alguna vez le diagnosticaron artritis reumatoidea?

si no

10.- ¿Alguna vez le diagnosticaron hipertiroidismo o hiperparatiroidismo?

si no

17.- ¿Es su nivel diario de actividad física inferior a 30 minutos por día (quehaceres domésticos, jardinería, caminata, carrera, etc.)?

sí no

18.- ¿Evita usted consumir leche o productos lácteos, o es alérgico a ellos, y no toma suplementos de calcio?

sí no

19.- ¿Pasa usted menos de diez minutos por día al aire libre (con parte de su cuerpo expuesto al sol), y no toma suplemento de vitamina D?

sí no

INTERPRETACIÓN DE SUS RESPUESTAS:

Si respondió “sí” a alguna de estas preguntas, no quiere decir que usted tiene osteoporosis. Las respuestas afirmativas significan, simplemente, que usted presenta factores de riesgo probados clínicamente, que pueden conducir a osteoporosis y fracturas.

Si usted presenta pocos o ningún factor de riesgo, debe, de todos modos, conversar con el médico sobre su salud ósea y controlar sus riesgos a futuro.

Osteoporosis. Alimentación.

Las fuentes naturales más ricas en calcio son la leche, el yogur y los quesos curados.

Otras fuentes de calcio son el pan, las sardinas, y la leche de soja fortificada con calcio (la mantequilla, la nata y los quesos blandos son fuentes pobres de calcio). En la siguiente tabla se ofrece información detallada del contenido de calcio en los alimentos:

	PORCIÓN	CALCIO (mg)
Leche y lácteos		
Leche (todo tipo)	200 ml (vaso)	240
Helado	60 g	60
Quesos y yogur		
Yogur natural	125 g (unidad)	250
Yogur de frutas	125 g (unidad)	170
Queso curado	30 g	225
Queso blando (Brie)	30 g	80
Pasta con queso	200 g	340
Pizza con tomate y queso	170g	450
Dulces		
Chocolate blanco	50 g (tableta)	140
Barra de chocolate con leche	50 g (tableta)	110
Pan y cereales		
Pan blanco (rebanadas)	4 x 30 g (rebanadas)	200

CONTENIDO DE CALCIO EN LOS ALIMENTOS

Para conseguir una ingesta de calcio adecuada es necesario tomar 3-4 porciones diarias de las siguientes comidas ricas en calcio (200-300 mg por porción):

- 200 ml de leche
- 1 unidad de yogur
- 30 g de queso duro
- 200 g de pasta con queso
- 200 ml de leche de soja enriquecida con calcio
- 60 g de sardinas
- 4 rebanadas de pan blanco
- 1 vaso de leche enriquecida con calcio y cereales

Es recomendable también incluir una selección de alimentos con moderada cantidad de calcio, como judías cocidas, espinacas, zumo de naranja o leche con cacao para asegurar una ingesta adecuada.