

## La menopausia: un paso natural que debe ser abrazado y abordado de manera integral

Históricamente, la menopausia se ha considerado una fuente de vergüenza sesgada por la edad, una bomba sin explotar o un paquete sospechoso. Pero se trata de una fase natural que marca el final de los años fértiles y, por fin, contamos con la ciencia y el conocimiento necesarios para abordar y resolver una gran parte de los problemas de salud mental y física que la rodean. Es hora de abrazar la menopausia, en lugar de temerla, y abordar los cambios de manera holística.

### La menopausia como un rito de paso

Como afirmó la actriz Gillian Anderson, quien luchó contra la menopausia prematura: "La perimenopausia y la menopausia deben tratarse como los ritos de paso que son y, si no celebrarse, al menos aceptarse y reconocerse y honrarse". Y el resultado puede ser asombroso; cuando los niveles hormonales se estabilizan, los cambios de humor se equilibran y las reglas han desaparecido para siempre.

### Educación y conocimiento en el Reino Unido

En el Reino Unido, estamos comenzando a cuidar adecuadamente a las mujeres que atraviesan este gran cambio de vida y empoderarlas para que prioricen su salud. Las mujeres saben más sobre los cambios de estilo de vida útiles, como la importancia del ejercicio y la dieta, por ejemplo. En los últimos dos años, los médicos y los pacientes se han vuelto mucho más informados sobre la ciencia, lo que ocurre cuando las personas ignoran la menopausia y su hermana traviesa, la perimenopausia, a su propio riesgo.

### Acción durante la menopausia

Es necesaria la acción cuando los ovarios dejan de producir huevos y las hormonas óstrogeno y progesterona comienzan a agotarse. Esto ocurre a la edad promedio de 51 en las mujeres blancas y a menudo más joven para las mujeres asiáticas y negras, o aquellas que experimentan la menopausia prematura. El caos comienza en la perimenopausia, generalmente en la cuarta década, pero más temprano para algunas, cuando el óstrogeno alcanza altos y bajos impredecibles.

### Efectos hormonales en la menopausia

Esta es la época en que las mujeres a menudo experimentan insomnio, olvido, taquicardia y brotes inexplicables de irritabilidad. La progesterona promueve la calma y ayuda a dormir; con niveles bajos de óstrogeno, la serotonina ("la hormona de la felicidad") también disminuye. Justo cuando aumentan las presiones de cuidar a los padres mayores y a los adolescentes irascibles, las hormonas que nos han mantenido estables desaparecen y comienzan a aumentar las prescripciones de antidepresivos.

# Síntomas y riesgos de la menopausia

## Síntomas      Riesgos

So ```python ```

ou pouco mais de uma década eu vivi à beira do perigo, pulando das falésias saltando da parte traseira dos trens e até mesmo sendo incendiado. Eu era um ator acrobata na televisão que fazia shows **83 bet** Hollywood por causa disso: deixando Tom Cruise sem os créditos; com saltos altos no céu... cada trabalho foi calculado como risco – todo desempenho parecia dançar morte! Meu emprego exigia o espírito dum aventureiro para trás meu astro-estrela... mas agilidade numa tarefa”.

Enquanto eu me deleitava na emoção da atividade física e nas aventuras de globetrotagem, sempre havia uma sensação irritante do impulsor que a escuridão rolava para mim. Apesar das minhas proezas **83 bet** executar as cenas difíceis Eu senti como se fosse fraude quando o assunto era agir: podia fazer flipes (flash), manejasse faca) ou bravar fogo-queimando; mas coloquei um script à minha frente E disse vacilantemente! Não importa quanto treinaria meu trabalho com câmera...

Eu derramei meus ganhos **83 bet** aulas particulares, aprimorando minhas habilidades de ginástica slimes boxeing beat fight e natação rock trewing me esforçava para se tornar o tipo "tudo mais" que a indústria exigia. Cada chamada feita por um coordenador do dublê veio com perguntas sobre as minha capacidades: eu poderia lidar fogo-queima sem ter uma roupa? Dirija como profissional da Nascar - horas suspensa no sentido contrário à pergunta; Com cada questão...

---

### Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: 83 bet

Palavras-chave: **83 bet - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-07-22