

## 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 ```

## Suprema Corte do Brasil anuncia acordo com plataformas de mídia social para combater desinformação

Rio de Janeiro, 7 de junho (Xinhua) - A Suprema Corte do Brasil anunciou na quinta-feira um acordo com as principais plataformas de mídia social para combater a desinformação na internet.

De acordo com o Supremo Tribunal Federal (STF), com a assinatura, YouTube, Meta (Facebook, Instagram e WhatsApp), Google, Microsoft, Kwai e TikTok se comprometeram a promover ações educativas e de conscientização sobre os efeitos negativos da produção de desinformação.

Durante a assinatura do acordo, o presidente do STF, o ministro Luís Roberto Barroso, afirmou que a liberdade de expressão deve ser protegida, mas as Fake News, o discurso de ódio e os ataques à democracia devem ser combatidos.

"Não podemos permitir que por trás do biombo da liberdade de expressão se desenvolva uma sociedade **65bet** que ninguém possa mais acreditar naquilo que vê. Este é o esforço que une o STF e as plataformas digitais", disse.

Barroso também acrescentou que não é possível avançar na luta contra a desinformação sem a cooperação das plataformas digitais.

"Trata-se de uma parceria administrativa, parceria para educação midiática. Não tem a ver com nenhum processo que esteja no Supremo. Não tem nenhuma conotação jurisdicional", acrescentou.

O acordo com as plataformas faz parte do Programa de Combate à Desinformação do Supremo Tribunal, iniciado **65bet** 2024 para combater as práticas ilegais que afetam à confiança dos cidadãos no Supremo Tribunal e distorcem suas decisões.

---

### Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: 65bet

Palavras-chave: **65bet - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-07-01