

Envejecimiento Saludable: Cambios físicos en las Mujeres

Al avanzar la edad tu cuerpo pasa por cambios.

La menopausia es un cambio que las mujeres experimentan.

Ocurre cuando los ovarios de la mujer dejan de producir estrógeno y cesa la menstruación.

Para algunas el reemplazo hormonal es de ayuda.

La terapia de reemplazo de hormonas tiene riesgos y no es recomendada para algunas personas o por tiempo prolongado.

Consulta a tu profesional médico sobre los riesgos y beneficios de la terapia de reemplazo hormonal.

La osteoporosis es otro cambio y una condición que ocurre con la edad. Esta es un aumento de pérdida de masa o densidad ósea, lo que en su momento puede aumentar la probabilidad de lesiones serias como fractura de cadera.

Lo bueno es que entrenamiento con pesas, nutrientes como calcio y vitamina D, y cuando sea necesario medicamentos, ayudan a mantener los huesos de la mujer fuertes.

Cuando las mujeres envejecen, el uso y desgaste de las articulaciones, en particular las de las caderas y las rodillas, pueden terminar en una dolorosa artritis.

Un tip para las mujeres con artritis, es que consideren cambiar zapatos de tacón por un par de zapatos cómodos para caminar. las mujeres también deben recordar que el uso prolongado de antiinflamatorios puede irritar el estómago y con el tiempo provocar úlceras.

Tus ojos, oídos, dientes y piel también son afectados por la edad.

Debes hacerte exámenes regulares de ojos para checar si tienes glaucoma y degeneración macular asociada con la edad.

Nuestros oídos también tienen cambios, más común es la gradual pérdida de oído que sucede en adultos mayores, pero con más severidad en mujeres que fueron expuestas a ruidos muy fuertes a temprana edad.

Y las mujeres no deben olvidar el cuidado dental conforme avanzan de edad.

"Recuerda de usar el hilo dental. Porque, aunque no lo creas, en los humanos, gran parte de la inflamación es provocada por inflamación de encías y puedes prevenir esto al usar hilo dental y ver al dentista dos veces al año."

Tu piel es la parte del cuerpo que muestra más obviamente las señales iniciales de envejecimiento.

La clave de una piel saludable es manteniéndola limpia y húmeda. Las mujeres también deben considerar el uso semanal de un exfoliador para eliminar células muertas.

Revisa tu piel y nota si tienes cambios visibles, como lunares. Debes pedir que el profesional médico los evalúe.

Este programa es unicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

healthclips®

Envejecimiento Saludable: Cambios físicos en las Mujeres

Envejecimiento también conduce a cambios en el tracto intestinal.

Estos cambios pueden impedir la absorción de vitamina B12, que es necesaria para que el cuerpo produzca glóbulos rojos y mantener un sistema nervioso saludable.

Más de la mitad de los adultos han experimentado hemorroides para cuando cumplen 50 años.

Consulta a tu profesional médico sobre medidas de autocuidado que puedan controlar la inflamación y el dolor causado por las hemorroides.

Un aspecto del envejecimiento que muchas mujeres temen es el goteo involuntario de orina, conocido por incontinencia urinaria.

El envejecimiento por sí solo no provoca la incontinencia a menos que exista otro problema.

El goteo de orina no es algo normal y siempre debe ser evaluado. Por fortuna, normalmente se puede solucionar el problema.

Tu cuerpo cambia a medida que envejeces. Mantente al día con tu profesional médico.

Habla con él sobre lo que estás experimentando y trabaja con él para poder controlar algunos de los cambios que la vida nos presenta.