Formule estas preguntas a su médico

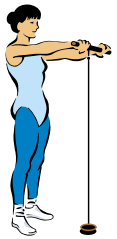
La próxima vez que acuda a su médico, hágale las siguientes preguntas sobre su vida y su cuerpo. Aborde el tema de esta forma:

- **¿Podría darme información general, como por ejemplo un folleto sobre la menopausia?**
- **¿Cómo debo prepararme para este "cambio de vida"?**
- **¿Puedo pasar por la menopausia naturalmente o debo considerar la reposición de estrógeno u otras alternativas?**
- **¿Tienen efectos secundarios estos medicamentos?**
- **Me enteré de la prueba de densidad ósea. ¿Debo hacérmela? ¿Cuánto cuesta? ¿La cubre el seguro?**

Fortalezca las articulaciones

Comience ahora a fortalecer las partes del cuerpo que se lesionan con más facilidad.

Círculos de cadera: La cadera es una de las articulaciones que se lesionan con más frecuencia cuando el cuerpo envejece. Tome una silla, extienda la pierna y haga círculos lo más grandes posible. Ponga el pie en punta. Trate de hacer hasta 50 círculos.



Giros de muñeca: Amarre una soga o cordel pesado a un palo. En el extremo de la soga coloque una pesa. Sostenga el palo frente a usted y enrolle la pesa. Luego desenróllelo.

¿Desea más sugerencias para mantenerse joven, comer bien y hacer ejercicio con el paso de los años? Llame al Departamento de Salud de Texas al 1-800-242-3399 o visítenos en Internet en www.tdh@state.tx.us

TDH

10-72A (12/00)

EL SECRETO DE LA NUEVA VIDA DE MARÍA

- De pronto, se toma tiempo para hacer ejercicio.
- Su familia ha notado lo bien que se siente.
- A sus hijos les gusta su nuevo "look".
- Su marido siente orgullo cuando van a bailar.

El cambio de vida es un paso natural para la mujer.

Al igual que las etapas de la vida como la niñez, adolescencia y procreación, llega el momento en que la mujer pasa por el "cambio de vida" o menopausia. Uno de los cambios principales de la menopausia es el cambio en la densidad de los huesos. Como el organismo produce menos estrógeno, que es la hormona que fortalece los huesos, éstos pierden su masa ósea gradualmente. *Cuando la pérdida ósea es muy grave y causa fragilidad y debilidad en los huesos, puede ocurrir la enfermedad llamada osteoporosis.* Afortunadamente usted puede tomar ciertas medidas preventivas al consultar con su médico.

Hay un secreto para mantenerse joven, vital, activa y atractiva...

Muchas mujeres de más de 40 y 50 años están descubriendo el antiguo secreto para mantener vivo el romance en sus vidas: para atender bien a su familia, debe primero cuidarse bien de sí misma.

Estas cinco cosas producirán una gran diferencia:

> **CERCIÓRESE** de consumir 1,000 mg de calcio por día antes de la menopausia. Después de la menopausia o de una histerectomía, la mujer debe consumir 1,500 mg de calcio por día de la dieta o suplementos. (Niveles de calcio: 1 taza de leche descremada: 302 mg; 1 taza de yogur: 415 mg; ½ taza de tofu: 434 mg; 1 taza de brócoli: 135 mg)

> **CONSUMA** suficiente vitamina D, que ayuda al cuerpo a usar el calcio. Consumirá suficiente vitamina D si toma multivitaminas, se expone al sol de 5 a 15 minutos por semana o toma leche fortificada con vitamina D.

> **HAGA** ejercicio con resistencia como caminar, correr, bailar y jardinería durante 30 ó 40 minutos al menos tres veces por semana.

> **NO** fume. Limite el uso de alcohol y cafeína porque éstos despojan a los huesos del calcio.

> **CONSULTE** con su médico sobre la reposición de estrógeno u otras alternativas.

El calcio no sólo proviene de los lácteos.

Encontrará gran cantidad de calcio en los alimentos que ingiere. El jugo de naranja fortificado con calcio, tofu y productos de soja, harina de avena, frijoles, salmón y wafles son fuentes ricas en calcio. (También los productos lácteos como el queso, yogur con poca grasa, leche descremada y helado.)