

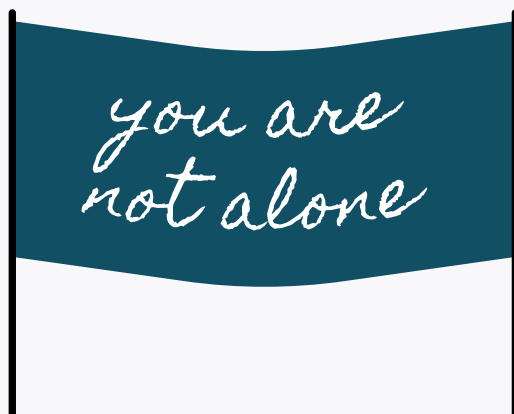
Salud mental y bienestar emocional en la perimenopausia y la menopausia



balance
the menopause support app

Salud mental y bienestar emocional en la perimenopausia y la menopausia

Este folleto fue escrito por la Dra. Louise Newson, especialista en menopausia, con valiosas contribuciones del profesor Jayashri Kulkarni, Director del Monash Alfred Psychiatry research centre (MAPrc) y jefe del Departamento de Psiquiatría de la Central Clinical School, Melbourne, Australia.



Si está experimentando la perimenopausia o la menopausia y ha comenzado a pensar, sentir o hacer cosas de forma diferente a con anterioridad, este folleto es para usted. Los cambios psicológicos y emocionales son extremadamente comunes cuando sus hormonas comienzan a cambiar y disminuir, y este folleto le mostrará qué debe tener en cuenta, le ayudará a comprender por qué ocurren estos cambios y le dará las opciones y la información para decidir cómo obtener ayuda.

Contenido

1-3

Salud mental y bienestar emocional en la perimenopausia y la menopausia

¿Cómo sé lo que es normal?
Hormonas y estado de ánimo

3-5

Síntomas psicológicos de la perimenopausia y la menopausia

Depresión Ansiedad
Pensamientos intrusivos
Pérdida de confianza y cambios en el sentido de sí mismo
Reducción de la motivación y sensación de aplanamiento
Otros síntomas que afectan el bienestar Consecuencias comunes de los cambios psicológicos

6-18

¿Cómo puedo ayudar a mi salud mental y bienestar emocional?

Rutinas que ayudan a no empeorar el cuidado de sus emociones
Terapia de reemplazo hormonal
Terapias de conversación
- Terapia Cognitivo Conductual
- Psicoterapia
- Asesoramiento

Medicamentos no hormonales
Remedios herbales y terapias alternativas
Obtener apoyo de otras personas
Consejos para citas con profesionales de la salud

19

Recursos para más información y apoyo

Sitios web de aplicaciones
Recursos para profesionales de la salud

Salud mental y bienestar emocional en la perimenopausia y la menopausia

La perimenopausia y la menopausia pueden causar una gran cantidad de cambios en su cuerpo, mente y emociones. Los síntomas físicos como sofocos y sudores nocturnos son bien conocidos, pero muchas personas no se dan cuenta del alcance y la naturaleza de los cambios que pueden ocurrir en su estado mental y su bienestar emocional durante esta transición. Alrededor del 60% de las mujeres son propensas a experimentar síntomas peri / menopáusicos y el 20% es probable que encuentren que los síntomas son graves, y esto puede tener un impacto perjudicial en la calidad de vida de una persona y de quienes la rodean.

Dado que es muy probable que experimente los muchos efectos de la perimenopausia y la menopausia, y que cada individuo es diferente, esta información es un recurso útil al que recurrir cuando lo necesite. Este folleto le mostrará qué debe tener en cuenta, le ayudará a comprender por qué ocurren estos cambios y le brindará las opciones y la información para decidir cómo obtener ayuda y proteger mejor su salud mental y bienestar emocional en este difícil momento.

Tener la información y el apoyo adecuados es clave para controlar los niveles de estrés y los períodos de bajo estado de ánimo y ansiedad. La conexión con, la comprensión, y la empatía de quienes le rodean es crucial para ayudarlo a navegar por sentimientos confusos y, a veces, abrumadores, y ayudarlo a recuperar un sentido fuerte y saludable de identidad y propósito.

¿Cómo sé lo que es normal?

Sentirse triste, molesto o preocupado a veces es parte de ser humano y estos sentimientos varían a lo largo de semanas y meses, y a lo largo de toda nuestra vida. Es completamente normal sentirse irritable, enojado, ansioso o bajo de ánimo, pero durante la perimenopausia y la menopausia, los umbrales normales y la frecuencia de estas emociones pueden cambiar. Para algunas mujeres, el cambio puede ser significativo y estos sentimientos pueden durar mucho tiempo.

Una pregunta que probablemente se haya hecho es: '¿Me siento deprimido / ansioso / sensible debido a mis hormonas, o simplemente soy yo?' Ciertamente, no es la única que se pregunta esto y tal vez incluso se preocupa por esta pregunta.

Hágase las siguientes preguntas y pídale a alguien cercano a usted su opinión también:

¿Me siento baja de ánimo/preocupada/irritable con más frecuencia que antes?

¿Mis cambios de humor premenstruales son peores que antes?

¿Se han vuelto más fuertes los sentimientos?

¿Mis estados de ánimo o sentimientos están afectando mi sueño, apetito, niveles de energía, motivación o mi vida social o laboral?

¿Mis estados de ánimo están afectando a las personas cercanas a mí más de lo habitual?

¿Estos sentimientos no deseados han durado más de 2 semanas?

Se descubre que usted (y / o su pareja) han respondido sí a algunas de estas preguntas, puede ser el momento de tomar algunas medidas y buscar ayuda, y este folleto explicará todas las formas en que puede hacerlo.

Hormonas y estado de ánimo

Probablemente no le sorprenda saber que las hormonas puedan afectar sus estados de ánimo y emociones. Las mujeres tienen el doble de probabilidades que los hombres de desarrollar depresión clínica o ansiedad, y esto a menudo está relacionado con los cambios hormonales que nos afectan debido a nuestros ciclos menstruales, los tipos de anticonceptivos que podemos tomar, los cambios hormonales en el embarazo y la fase postnatal, y por supuesto la perimenopausia y la menopausia. Después de haber tenido el período durante décadas, muchas de ustedes se identificarán con los cambios de humor en los días previos a sus períodos, y si ha tenido hijos, es posible que recuerde la montaña rusa emocional en la que sintió que estaba durante el embarazo y las semanas y meses posteriores al nacimiento. Entonces, ¿qué está pasando realmente en su cuerpo? Hay tres hormonas clave que fluctúan y luego se reducen en la perimenopausia y la menopausia:

Estrógeno

El estrógeno ayuda a regular varias hormonas, que pueden tener propiedades estimulantes del estado de ánimo, por ejemplo, la serotonina, la norepinefrina y la dopamina. El estrógeno también ayuda a mantener la agudeza de sus habilidades mentales, y cuando los niveles se reducen, puede conducir al olvido o a la niebla cerebral, lo que a su vez puede disminuir su estado de ánimo. Algunos estudios sugieren que es la disminución de los niveles de estrógeno lo que conduce a una disminución del estado de ánimo, mientras que otros estudios proponen que son las fluctuaciones las que causan el problema.

Progesterona

Esta hormona juega un papel importante en su ciclo mensual antes de la menopausia, y trabaja en asociación con el estrógeno para preparar y luego deshacerse del revestimiento del útero cuando la concepción no ocurre cada mes. La progesterona también tiene un efecto calmante en su estado de ánimo, además de ayudar a dormir y relajarse. Y al igual que el estrógeno, cuando los niveles de progesterona disminuyen durante la perimenopausia y la menopausia, puede causar un aumento de la irritabilidad, cambios de humor y niebla cerebral. Algunas personas son sensibles a la progesterona y encuentran que cuando los niveles de progesterona son más altos, pueden tener síntomas que incluyen bajo estado de ánimo y motivación reducida.

Testosterona

La testosterona es otra hormona importante producida por los ovarios. Los niveles generalmente disminuyen durante la perimenopausia y la menopausia. Se cree que la testosterona tiene efectos importantes en su resistencia mental, la calidad del sueño, la claridad de pensamiento y la concentración, lo que a su vez puede afectar su bienestar y niveles de estrés, cuando esas habilidades se ven afectadas. La testosterona también ayuda a mejorar su libido.

Síntomas psicológicos de perimenopausia y menopausia

Se han descrito las razones por las que sus estados de ánimo y emociones pueden cambiar, ahora veamos la gama de posibles síntomas psicológicos relacionados con la perimenopausia y la menopausia con un poco más de detalle y cómo esto puede afectar a su bienestar general.

Depresión

El bajo estado de ánimo que puede desencadenarse por los cambios hormonales, no es lo mismo que la depresión clínica en el sentido típico. Las investigaciones han demostrado que más de la mitad de todas las mujeres perimenopáusicas reportan un aumento en los síntomas depresivos, pero también muestran que hay diferencias en la naturaleza del bajo estado de ánimo que enfrentan las personas en la peri / menopausia. La profundidad de la tristeza puede no ser tan baja como en las personas con depresión no relacionada con la menopausia, pero puede haber más irritabilidad e ira, más pensamientos no deseados de inutilidad y estar preocupada por lo que otros piensan de ti, un sentimiento más frecuente de culpa y pensamientos más intrusivos que incluso pueden implicar suicidio.

Lamentablemente, la tasa más alta de suicidio femenino se encuentra en mujeres entre las edades de 45-54 años y, aunque sería demasiado simplista atribuirlo todo a los cambios hormonales experimentados a esta edad, sin duda es un factor detrás de esta

trágica estadística.

Este momento de la vida también puede presentar altos niveles de estrés: insatisfacción con la imagen corporal, cambios en la percepción de una misma que podrían estar relacionados con la fertilidad y el envejecimiento, (y los valores y juicios que la sociedad pone sobre eso), y los desafíos de tratar con niños adolescentes y / o padres ancianos. Entre las edades de 45-49 años en las mujeres también hay la tasa más alta de divorcio. Es probable que una combinación de todos estos factores pueda hacer que esta fase de la vida sea extremadamente desafiante para las mujeres y ser otro factor que contribuya a desencadenar un estado de ánimo bajo, síntomas depresivos o depresión clínica.

Ansiedad

La ansiedad ordinaria es extremadamente común; una sensación de inquietud y preocupación que va y viene, a menudo dependiendo de lo que está sucediendo en su vida en ese momento. Se convierte en un problema cuando los sentimientos se mantienen, las preocupaciones se vuelven excesivas y parecen insuperables, y comienzan a impactar en la forma en que vive su vida.

Los sentimientos de ansiedad pueden variar desde mariposas en el estómago hasta problemas para dormir, inquietud, dificultad para concentrarse y ritmos cardíacos acelerados. Es posible que sientas una pérdida de control, como si hubiera una desconexión entre su mente y su cuerpo. Es posible que tenga pesadillas, ataques de pánico o pensamientos o recuerdos dolorosos que surgen sin motivo.

Si sufres de ansiedad, puedes buscar la tranquilidad de los demás con más frecuencia de lo habitual, puedes tener más lapsos de memoria, sentirte cansado o tener dolores de cabeza. Podría hacer que evite a ciertas personas, lugares o actividades, si sabe que estos serán desencadenantes de su ansiedad.

Pensamientos intrusivos y suicidas

No es inusual que los pensamientos intrusivos y los impulsos aparezcan repentinamente en su mente, y esto puede suceder con más frecuencia cuando sus hormonas están fluyendo y los niveles están disminuyendo. Los pensamientos pueden ser molestos o hacer que se sientas asustada o preocupada. Por lo general, es su reacción a estos pensamientos lo que determina si se vuelve angustiante o no para usted.

Estos pensamientos también pueden incluir pensamientos de suicidio, y por lo general sin ningún pensamiento de actuar sobre ellos; es simplemente una forma de tratar de obtener un poco más de control sobre su angustia. Si los pensamientos suicidas se vuelven persistentes y obsesivos, este es el momento de buscar ayuda con urgencia.

Si está sufriendo, hable con alguien al respecto y Ver un su médico de cabecera o enfermera. Existen tratamientos efectivos para la menopausia relacionada con el bajo estado de ánimo y la ansiedad.

También puedes utilizar "Llamada a la vida", el teléfono de atención al 024 para conductas suicidas

Reducción de la motivación y sentimiento de vacío

Una característica común de los cambios en su estado de ánimo en la perimenopausia y la menopausia es una reducción en la motivación, la determinación y la energía mental. Puede ser difícil comenzar una actividad que sabes que debe hacerse, y las cosas con las que normalmente disfrutas pueden tener poco o ningún atractivo. Si bien sus hormonas pueden estar oscilando de alto a bajo, su estado de ánimo puede permanecer plano y desinteresado durante períodos temporales.

Pérdida de confianza y cambios en la percepción de una misma

Los factores circunstanciales que a menudo caracterizan la fase de la vida cuando se tienen 45–55 años ya han sido descritos y dados como posibles contribuyentes a los sentimientos de bajo estado de ánimo y ansiedad, en combinación con los cambios que hemos descrito a sus niveles hormonales.

Los cambios físicos en la perimenopausia y la menopausia pueden afectar significativamente la forma en que se ve a sí misma y lo atractiva que se siente para su pareja, sin mencionar a la sociedad en su conjunto. Estos cambios físicos pueden ser aumento de peso y diferencias de forma corporal, pérdida de cabello y brillo, piel seca con más arrugas o acné, u otras series de cambios físicos. Su libido puede haberse reducido, y si se siente poco atractiva, el sentido de su propia sexualidad también puede verse desafiado.

Como se mencionó, pasar de una fase reproductiva de la vida a una fase marcada por una pérdida de fertilidad también puede despertar sentimientos desagradables en torno a la pérdida de la juventud, y tal vez incluso su utilidad y propósito en la vida, para algunas culturas en particular. Estos cambios pueden afectar su identidad y sentido de valía y valor, y en última instancia, conducir a una disminución de la autoestima.

Si ha dejado de hacer cosas que antes disfrutaba, ya sea debido a síntomas menopáusicos físicos o emocionales, esto también puede afectar su percepción de sí mismo e identidad, especialmente si valoraba mucho esas cosas y sentía que eran una parte importante de lo que es. Si parte de su identidad en el pasado era ser un buen tenista, o un buen gerente, por ejemplo, y ya no hace esas cosas, ¿qué reflejo tiene en quién es ahora y cómo encaja eso?

Otros síntomas que afectan el bienestar

Hay otros síntomas psicológicos como irritabilidad y cambios de humor, y una mirada de otros síntomas físicos de la menopausia que pueden afectar negativamente en cómo se siente. La falta de sueño y energía, la sensación de dolor frecuente por molestias musculares y rigidez, experimentar sofocos debilitantes, por ejemplo, realmente pueden afectar a su estado de ánimo y bienestar general.

Consecuencias comunes de los cambios psicológicos

Todos estos cambios pueden tener múltiples efectos en muchos aspectos diferentes de su vida. Su rendimiento en el trabajo puede sufrir si carece de motivación y determinación, las relaciones pueden volverse desafiantes si su estado de ánimo es impredecible e inconsistente, y las personas a su alrededor pueden notar su irritabilidad o volverse

cautelosas al estar en el extremo receptor de un arrebató de ira. Otra consecuencia común es que reduce los eventos sociales a los que asiste, lo que puede deberse a una combinación de motivación reducida, baja autoestima, sentirse bajo de ánimo o estar ansioso. Si bien esto es muy comprensible, renunciar a ver amigos y familiares a menudo puede aumentar los sentimientos de aislamiento y reducir aún más su estado de ánimo.

¿Cómo puedo ayudar a mi salud mental y bienestar emocional?

Algunos de estos cambios pueden sonar bastante mal y pueden dejarle preguntándose si alguna vez volverá a sentir lo mismo. Trate de no sentirse intimidado por la perspectiva de nada de esto. Es posible que ya se relacione con algunos de estos cambios, o lo hará con el tiempo, pero es posible que algunos nunca le molesten en absoluto.

Recordar

El apoyo y el tratamiento están disponibles para usted: recargar sus hormonas, dormir lo suficiente, cuidar lo que come y estar activo, controlar sus preocupaciones y conectarse y obtener apoyo de los demás, puede representar una gran diferencia en cómo se siente.

Un enfoque amplio para gestionar la salud y el bienestar suele ser el mejor, ya que no existe una única forma "correcta" de abordar estos problemas. Es útil tener en cuenta que las fluctuaciones y la falta de hormonas pueden afectar tanto a su salud física como a cómo se siente emocionalmente, y esto puede variar enormemente de un día para otro.

La aplicación gratuita de apoyo para la menopausia Balance y el sitio web están repletos de consejos prácticos sobre cómo hacer todas estas cosas y ayudarle a sobrellevar sus sentimientos y cambios de humor.

Rutinas que ayudan a no empeorar

Dormir bien

Dormir bien por la noche es absolutamente crucial para su mente y su cuerpo. No deje que el cansancio le deprima o empeore las preocupaciones. Trate de descansar durante 7-8 horas todas las noches teniendo una rutina consistente de acostarse a la misma hora todas las noches y levantarse a la misma hora también. Mantenga su dormitorio fresco y oscuro, y libre de distracciones inútiles. Intente usar una aplicación como Calm si tiene dificultades para conciliar el sueño; también hay aplicaciones recomendadas por el NHS con información

más en detalle para mejorar el sueño, como Sleepio, Sleep Station y Pzizz.

Manténgase físicamente activa

El ejercicio no solo es importante para su salud física, sino que también hace maravillas en lo relativo a su salud mental. Trate de hacer una mezcla de actividad física al menos tres veces a la semana que aumente su ritmo cardíaco y aumente las endorfinas (hormonas que alivian el dolor y reducen el estrés), como correr, nadar o caminar a paso ligero, así como actividades de menor impacto pero restaurativas, como pilates o yoga. Combinar la actividad física con momentos de meditación o técnicas de respiración para ayudar a la relajación, como las que a menudo se incluyen en el yoga o el tai chi, puede ser realmente útil. El tipo correcto de ejercicio para usted puede mejorar su concentración y memoria y provocar el crecimiento de nuevas células cerebrales para ayudar a mantener su cerebro sano. Hacer ejercicio al aire libre es aún mejor, ya que la luz natural ayuda a reforzar un ciclo constante de sueño / vigilia para sus días y noches.

Las cosas que debe evitar para mejorar su sueño son el alcohol, la cafeína o cualquier droga, como la marihuana. Si bien el alcohol o la marihuana pueden ayudarlo a conciliar el sueño, son sedantes, por lo que solo le brindan un tipo de sueño artificial que no tiene los mismos beneficios fisiológicos que el sueño "natural". También bloquean la fase en la que se producen los sueños, o sueño REM, que es esencial para la salud emocional y mental.

Manténgase mentalmente activo

Puede ser útil si mantiene su mente ocupada y tienes algo productivo en lo que concentrarte. Pruebe un nuevo desafío, como aprender un nuevo idioma, o retome una habilidad antigua de la que disfrutase hace muchos años, como tocar un instrumento musical o una actividad artística.

Comer bien

Los expertos están aprendiendo cada vez más sobre el vínculo entre lo que come y cómo se siente, así como cómo su dieta influye en la salud de su cerebro en el futuro. Los alimentos que son importantes para la perimenopausia y la menopausia son los ricos en calcio y vitamina D para los huesos, los amigables con el intestino como los prebióticos y probióticos, los carbohidratos que son de bajo IG (índice glucémico), y los alimentos ricos en aceites Omega 3. Trate de mantener los alimentos procesados al mínimo, así como los alimentos ricos en sal o azúcar. Las grasas esenciales en el pescado azul, como el salmón, la caballa y las sardinas, o en los alimentos de origen vegetal como las semillas de chía, el edamame o los frijoles, pueden mejorar sus síntomas. Se recomienda que coma alimentos ricos en aceites Omega 3 dos veces a la semana o en forma de un suplemento de aceite de pescado de calidad o EPA / DHA a base de algas. Las grasas esenciales omega 3 pueden ayudar a proteger contra el bajo estado de ánimo que le afecta, y también tienen propiedades antiinflamatorias útiles en el cerebro.

Elimine los hábitos poco saludables

El alcohol es un depresor, lo que significa que puede alterar el equilibrio de los

neurotransmisores (mensajeros químicos) en su cerebro y afectar sus sentimientos, pensamientos y comportamiento. Puede sentirse más relajado, menos ansioso y más seguro después de una bebida o dos, pero estos efectos desaparecen rápidamente. Puede ser tentador evitar dificultades emocionales no deseadas con una bebida, pero existe el peligro de depender de esta solución a corto plazo para sentirse mejor. Los cambios químicos en su cerebro pueden conducir a que los sentimientos más negativos, como la ira, la depresión o la ansiedad, tomen el control. También ralentiza la forma en que su cerebro procesa la información, lo que dificulta determinar lo que realmente está sintiendo y las posibles consecuencias de sus acciones. El alcohol también puede empeorar algunos síntomas de la menopausia, como los sofocos, y muchas personas encuentran que interrumpe su sueño.

Fumar es otro hábito que está haciendo mucho daño, no solo para su bienestar emocional sino también para su salud física. Algunas personas fuman para aliviar los sentimientos de estrés, pero las investigaciones han demostrado que en realidad aumenta la ansiedad y la tensión. Al igual que el alcohol, la nicotina crea una sensación inmediata de relajación, pero esta sensación es temporal y pronto da paso a síntomas de abstinencia y aumento de los antojos. La nicotina estimula la liberación de la dopamina química en el cerebro. Mientras que la dopamina ayuda a desencadenar sentimientos positivos, la nicotina del tabaco alienta al cerebro a desactivar su propio mecanismo para producir dopamina, por lo que a largo plazo su suministro natural disminuye aún más. El tabaco puede empeorar los sofocos y aumentar el riesgo de enfermedades en las que la menopausia de por sí aumenta el riesgo, por ejemplo, enfermedades cardíacas, osteoporosis y algunos tipos de cáncer.

Manténgase conectado

Aunque puede ser tentador reducir el tiempo que pasa con la familia y los amigos cuando no se siente bien, es importante mantener y desarrollar los lazos con las personas más cercanas a ti. Se ha demostrado en estudios que la conexión social ayuda a proteger contra la depresión y la ansiedad hasta cierto punto.

Tómese un tiempo para usted

Pasar tiempo haciendo cosas que disfruta le ayuda a sentirse mejor, ¡así que agregue un poco de tiempo para usted a su lista de tareas pendientes y cíñase a ella! Bien sea que se trate de dar un largo paseo, comer con un amigo, o pasar un tiempo muy necesario solo, aprenda a proteger y valorar el tiempo solo para usted. Si tiene hijos y ahora están en una edad en la que pueden quedarse sin la supervisión de un adulto, tómese el tiempo para reconectarse con pasatiempos e intereses que pueda haber abandonado hace años. Encuentre esa cosa que eleve su estado de ánimo y le traiga momentos de alegría.

Cuidando tus emociones

Se han descrito rutinas de estilo de vida útiles que harán maravillas en su salud física y mental. También hay mucho que puede hacer internamente para cuidar sus emociones. El

apoyo a través de terapias de conversación puede ser muy beneficioso y se describe con más detalle más adelante, pero también puede aprender algunos trucos que pueden ayudarlo a aprender a aceptar sus sentimientos, enfrentarlos de manera más productiva, y brindar una sensación de calma a sus sentimientos y su vida. Echa un vistazo a las siguientes sugerencias:

Mantenga el estrés bajo control

Serás más susceptible a los sentimientos de estrés y preocupación cuando esté en la peri/menopausia. Dormir bien, pasar tiempo al aire libre y con otras personas, y hacer cosas que disfrute, pueden ayudar a reducir el estrés. Otras cosas que podría intentar es escribir un diario para ayudarlo a sentirse más en control de sus emociones y pensamientos. Es posible que no haya escrito un diario desde que era un adolescente, pero escribir algunos de sus pensamientos realmente puede ayudarlo a que sean menos molestos, especialmente por la noche. Es útil mirar hacia atrás y reconocer cómo las preocupaciones generalmente no se cumplen y ver el progreso que ha logrado para superar el pensamiento negativo.

Los ejercicios de respiración son otra gran herramienta para usar en su de "kit" de cuidado personal. No son complicados; funcionan porque calman la mente para que se concentre y cuente mientras inhala y exhala, y esta desaceleración y enfoque en el momento presente traerá una sensación de que todo su cuerpo y mente se ralentizan y relajan. Inhalar lentamente contando hasta 4 y exhalar contando hasta 7, durante un par de minutos generalmente funciona. Es importante hacer esto diariamente al menos, y especialmente en momentos de agobio.

Si experimenta ataques de pánico, aquí hay algunos consejos útiles para lidiar con estos, específicamente:

1. Reconozca lo que está sucediendo. Esto puede ayudar a reducir el miedo y la gravedad del mismo.
2. Concéntrese en su respiración: inhale durante 4 segundos y exhale durante 4 segundos, manteniéndose enfocada en hacerlo.
3. Encuentre su enfoque: si es difícil concentrarse en la respiración, encuentre algo pequeño y trivial en su entorno en lo que concentrarse para distraerse, mientras espera que el pánico disminuya.
4. Relaje sus músculos: piense en, y relaje, cada músculo de su cuerpo, comenzando con los dedos y las manos, hasta la cara y la mandíbula y hasta los pies y los dedos de los pies.

Observe sus pensamientos

Es una práctica útil para verificar sus pensamientos y sentimientos, y reconocer cuáles son sus emociones actuales. Pero para algunas de ustedes, es posible que sean demasiado

conscientes de esos sentimientos, y a veces pueden consumirlo todo. En este caso, puede ser más útil dar un paso atrás y tratar de ganar algo de distancia de la emoción para que pueda pensar las cosas con mayor claridad.

Una forma útil de apagar el bombardeo constante de pensamientos inútiles y sentimientos resultantes, es practicar la atención plena; este es un enfoque popular (y recomendado por NICE) para hacer frente a los sentimientos de bajo estado de ánimo. Prestar más atención al momento presente, incluyendo la vista, los sonidos, y los olores a su alrededor, así como notar cuáles son sus pensamientos y sentimientos actuales, puede mejorar su bienestar mental. En lugar de quedar atrapada en sus pensamientos, reconecte con cómo se siente su cuerpo en su entorno. Gradualmente, puede entrenarse para notar cuándo sus pensamientos están tomando el control y darse cuenta de que los pensamientos son simplemente eso, y no tienen que controlarla. La meditación de atención plena a menudo implica sentarse en silencio y prestar atención a sus pensamientos, sonidos a su alrededor, las sensaciones de la respiración u otras partes de su cuerpo, y devolver su atención a esas cosas cada vez que su mente comienza a divagar. Hay muchas aplicaciones excelentes para practicar la atención plena, y el yoga o el tai-chi también pueden ayudar a desarrollar una conciencia de su respiración y cómo relajar su cuerpo.

Otra parte clave de la gestión de sus pensamientos es tratar activamente de **ser amable en la forma en que piensa sobre usted misma**. Observe si su diálogo interno no es útil y desafiéelo. Pregúntese '¿diría eso un amigo de mí?' O '¿hablaría así con mis amigos?' Ser amable debe extenderse a usted misma y no solo a los demás. Reconozca que solo porque lo piense, no lo hace verdad.

La bondad y la compasión también se pueden dar a sus sentimientos. Trate de no sumergirse en sentimientos negativos, fíjese en ellos, tenga curiosidad por la razón por la que se siente de esa manera, y luego encuentre algo de empatía y comprensión por usted misma.

Estrechamente vinculado con ser compasiva consigo misma es ser **agradecida**. Puede ser útil tomar nota de las cosas por las que estás agradecida, ya sea sobre usted misma, las personas y las cosas que le rodean, o cualquier cosa por la que esté agradecida. Sea agradecida incluso por las cosas pequeñas, como cuando se hace una taza de té; cuando has notado y agradecido por muchas pequeñas cosas durante el día, puede producir una diferencia en cómo se siente al final del mismo.

También puede resultarle útil **reconectarse con sus valores** y las cosas que le dan un sentido y propósito en la vida. Ayudar a los demás es una excelente manera de hacer esto, ya sea como voluntaria en su comunidad local, para una causa o caridad que le importe, campañas políticas, o combatir la injusticia social. Algunas personas encuentran que refuerza su sentido de valía si están involucradas en cosas que se extienden más allá de los roles inmediatos de ser la pareja, madre o hija de alguien.

Terapia de reemplazo hormonal (TRH)

Los cambios psicológicos y emocionales descritos, a menudo se deben (al menos en parte) a fluctuaciones, y luego a la caída, de los niveles de hormonas sexuales en su cuerpo. El tratamiento médico más efectivo para estos cambios y síntomas es, por lo tanto, volver a superar esos niveles hormonales a través de la toma de hormonas. La TRH es un tratamiento hormonal que incluye las hormonas Estrógeno, a menudo Progesterona y, en algunos casos, Testosterona, funcionando para estabilizar los niveles hormonales en la sangre y reponer la falta de suministro anterior.

Estas tres hormonas se pueden tomar de diferentes maneras:

Estrógeno

El estrógeno de reemplazo se puede administrar a su cuerpo de varias maneras: ya sea como un parche para la piel (como un esparadrapo o tirita), como un gel o un aerosol, o como una pastilla que usted traga. El tipo de estrógeno más utilizado es el 17 beta-estradiol, que tiene la misma estructura molecular que el estrógeno que produce en su cuerpo y, por lo tanto, se denomina "cuerpo idéntico". Se deriva de la planta de Ñame.

Progesterona

Si todavía tiene útero (matriz), entonces tendrá que tomar una progesterona (o progestágeno, que es un tipo sintético de progesterona) junto con el estrógeno. Esto se conoce como TRH combinada. Tendrá que hacer esto porque tomar estrógeno por sí solo puede engrosar el revestimiento del útero y aumentar el riesgo de cáncer uterino; tomar una progesterona mantiene el revestimiento delgado y revierte este riesgo. El tipo más seguro de progesterona de reemplazo se llama progesterona micronizada (este es idéntico al cuerpo y tiene la marca Utrogestan en el Reino Unido) y viene en una cápsula que usted traga (alternativamente, esta cápsula se puede insertar por vía vaginal). Una forma diferente de recibir un progestágeno es insertar un DIU Mirena en el útero; este también es un anticonceptivo muy efectivo, y necesita ser reemplazado después de cinco años. Usted puede experimentar cambios de humor si es sensible a la progesterona. Si encuentra que el DIU Mirena reduce su estado de ánimo, por ejemplo, vale la pena probar Utrogestan en su lugar.

Testosterona

Si aún experimenta síntomas como fatiga, niebla cerebral y disminución de la libido después de tomar estrógeno durante unos meses, la testosterona puede ser beneficiosa (además del estrógeno) para lograr mejoras adicionales de estos síntomas en particular. Está disponible en gel, crema o implante y, aunque actualmente no tiene licencia para mujeres en el Reino Unido, es utilizado de manera amplia y segura por muchos médicos especialistas en menopausia y algunos médicos de cabecera.

¿Cuáles son los beneficios de la TRH?

Sus síntomas mejorarán: los síntomas físicos a menudo mejoran rápidamente, y los síntomas psicológicos a veces toman un poco más de tiempo, pero la mayoría de las personas generalmente sienten un regreso de su "viejo yo" dentro de los 3-6 meses posteriores al inicio de la TRH. Es importante encontrar el tipo y la dosis correcta de TRH para usted, y esto a veces puede tardar unos meses en averiguarse. Cuando tiene mejoras en los síntomas físicos debilitantes y el sueño, esto a menudo levanta su estado de ánimo, y muchas mujeres encuentran que se sienten más tranquilas y tienen una mayor sensación de energía y determinación. Algunos estudios han demostrado que si las mujeres toman TRH cuando están en la perimenopausia, puede reducir la probabilidad de desarrollar depresión clínica.

La TRH no solo mejora cómo se siente en el día a día, sino que también aumenta la salud de su cuerpo. los niveles hormonales de vuelta a un rango normal ayudan a proteger y mantener su salud futura también:

El riesgo de desarrollar osteoporosis se reducirá: sus huesos estarán protegidos contra el debilitamiento debido a la falta de estrógeno.

El riesgo de enfermedad cardiovascular se reducirá: será menos probable que desarrolle problemas cardíacos, accidentes cerebrovasculares o demencia vascular.

El riesgo de otras enfermedades se reducirá: si toma TRH, también tiene un menor riesgo futuro de diabetes tipo 2, osteoartritis, cáncer de intestino y depresión clínica.

¿Cuáles son los riesgos de tomar TRH?

Para la mayoría de las personas que comienzan a tomar TRH, los beneficios superan cualquier riesgo. La razón más común por la que las personas tienen miedo de la TRH es el miedo al cáncer de mama. Sin embargo, gran parte de este temor no se basa en la evidencia y ha habido informes inexactos sobre este riesgo, tanto en la prensa médica como en los medios públicos, en los últimos 20 años. Para la mayoría de los tipos de TRH no hay una evidencia que muestre un aumento de los riesgos.

Tomar estrógeno y un progestágeno sintético (no idéntico al cuerpo), puede estar asociado con un pequeño riesgo de desarrollar cáncer de mama, sin embargo, algunos estudios muestran que este riesgo se reduce, o no está presente en absoluto, si se usa progesterona micronizada (conocida como Utrogestan en el Reino Unido). Vale la pena señalar que el riesgo de cáncer de mama con cualquier tipo de TRH sigue siendo muy bajo; a modo de comparación, el riesgo de cáncer de mama es mucho mayor si usted es obesa o si regularmente toma 2 unidades de alcohol por la noche, por ejemplo.

Si tiene antecedentes de coágulos sanguíneos, enfermedades hepáticas o migrañas, existe un pequeño riesgo de coagulación si toma la forma de pastilla de estrógeno sintético, pero tomar estrógeno idéntico al cuerpo a través de la piel como un parche, gel o aerosol, no tiene estos riesgos y es seguro para usted.

¿Cuáles son los efectos secundarios de la TRH?

Los efectos secundarios con la TRH son poco frecuentes, pero pueden incluir algo de sensibilidad o sangrado en los senos. Esto generalmente sucede dentro de los primeros meses de tomar la TRH, y luego se estabiliza con el tiempo a medida que su cuerpo se adapta a tomar las hormonas. Si los efectos secundarios persisten después de este tiempo, puede ser necesario cambiar la dosis o el tipo de TRH.

Terapias de conversación

Terapia Cognitivo–Conductual

La terapia cognitivo–conductual (TCC) es otro tratamiento efectivo a considerar para sus cambios psicológicos y emocionales durante la perimenopausia y la menopausia. Si bien no aborda el desequilibrio hormonal subyacente, hay buena evidencia de que la TCC puede traer un sentido de equilibrio a sus pensamientos y sentimientos.

La TCC es una terapia de conversación bien conocida que tiene como objetivo aumentar su conciencia del vínculo entre sus pensamientos, sentimientos y comportamientos posteriores. La terapia le proporciona estrategias para hacer frente a los pensamientos, sentimientos y reacciones físicas no deseadas. Le ayuda a adaptarte a los cambios y, si es necesario, le anima a encontrar un nuevo sentido de identidad y propósito al aportar mejoras positivas a la forma en que responde a ciertos pensamientos y sentimientos.

Existe una gran cantidad de evidencia que apoya la TCC como tratamiento para una amplia gama de desafíos emocionales y de salud mental, incluidos los relacionados con la perimenopausia y la menopausia, y está respaldada por el Instituto Nacional de Excelencia en Salud y Atención (NICE – National Institute of Health and Care Excellence) en sus pautas sobre la gestión de la menopausia.

Psicoterapia

La psicoterapia es otra terapia de conversación que puede ser útil para las personas que atraviesan la agitación psicológica y emocional que puede ocurrir alrededor del momento de la menopausia. Tiende a involucrar más sesiones durante un período de tiempo más largo que la TCC, y a menudo depende más de la relación que desarrolle con el terapeuta. Las conversaciones pueden profundizar en sus experiencias del pasado y observar cómo dan forma a sus pensamientos y sentimientos en el presente. Esto puede aumentar la comprensión sobre usted misma y cómo responde a los demás. La psicoterapia puede ser muy útil para lidiar con las dificultades emocionales y ayudarlo a sanar, hacer frente y crecer cuando encuentre desafíos en el futuro.

Asesoramiento

Este es un tipo más general de terapia de conversación y puede variar en términos de qué enfoque adopta el consejero. En términos generales, el asesoramiento permite a las personas discutir sus problemas, y cualquier sentimiento difícil que encuentren, en un entorno confidencial. Puede resultarle útil si simplemente desea reservar tiempo para explorar sus pensamientos y sentimientos con más profundidad, dentro de un espacio seguro y de apoyo.

El consejero generalmente no da consejos, pero lo alienta a hablar sobre lo que le molesta para descubrir las causas fundamentales e identificar sus formas específicas de pensar. Luego puede buscar crear un plan de acción con usted, ya sea para ayudarle con el problema en sí mismo o ayudarle a encontrar formas positivas de lidiar con el problema.

Todas estas terapias de conversación pueden ser muy beneficiosas a su manera para ayudarle a aceptar y adaptarse a los desafíos en este momento de la vida. Si lucha con una sensación de pérdida sobre su vida, ya sea relacionada con la fertilidad, la ambición profesional insatisfecha, el duelo, la pérdida de una relación o la pérdida de su sentido de identidad, considere probar una de estas terapias de conversación para ayudarle a obtener una comprensión más profunda de su agitación emocional y traer un poco de equilibrio a su estado de ánimo.

Medicamentos no hormonales

Otros medicamentos con receta se usan a veces con las mujeres que no quieren tomar TRH, particularmente para tratar los sofocos. Los medicamentos que a veces se recetan son los usados más comúnmente para la epilepsia, como la gabapentina, o la pregabalina, o los antidepresivos, como el citalopram, o la venlafaxina. Si bien estos medicamentos a veces pueden aliviar los sofocos, tienen varios efectos secundarios no deseados, como mareos, aumento de peso, somnolencia y efectos negativos sobre la excitación sexual, con lo que a menudo hacen que muchas personas dejen de tomar el medicamento.

Uso de antidepresivos

Los cambios en los estados de ánimo, las emociones y el estado mental de las mujeres durante la perimenopausia y la menopausia son extremadamente comunes; a menudo es la razón principal por la que las personas menopáusicas primero van a ver a su médico o enfermera. Sentirse deprimido, carecer de motivación y tener problemas para dormir, por ejemplo, puede verse como signos de depresión y, por lo tanto, es comprensible por qué un médico puede recetar antidepresivos. De hecho, cuando las mujeres acuden por primera vez a su médico o enfermera sobre sus síntomas menopáusicos, se les recetan antidepresivos con más frecuencia que la TRH.

– pero este no suele ser la mejor elección.

Es crucial que los médicos tengan conciencia de los síntomas psicológicos relacionados con la menopausia, particularmente para las mujeres menores de 50 años. Es posible que los profesionales de la salud no consideren las hormonas como la causa principal de los síntomas, especialmente para las mujeres de finales de los 30, o de entre principios a mediados de los 40 años, por ejemplo, pero no es inusual que los síntomas del estado de ánimo menopáusico comiencen tan pronto.

Las pautas de tratamiento de la menopausia son claras en cuanto a que los antidepresivos no deben usarse como tratamiento de primera línea para el estado de ánimo bajo asociado con la perimenopausia y la menopausia. Esto se debe a que no hay evidencia de que realmente mejoren los síntomas psicológicos de la menopausia. Debido a que sus cambios de humor están relacionados principalmente con interrupciones hormonales, la TRH suele ser el tratamiento médico más efectivo para estos síntomas, ya que ayuda a estabilizar las fluctuaciones en los niveles hormonales en la sangre y recarga las reservas bajas de estrógeno y progesterona (y testosterona si se toma). Si ha experimentado episodios de depresión clínica en el pasado y toma antidepresivos como resultado, es completamente seguro tomar TRH junto con sus antidepresivos.

Muchas mujeres que comienzan la TRH y han recibido antidepresivos incorrectamente en el pasado (porque su bajo estado de ánimo ha sido diagnosticado erróneamente como depresión general), encuentran que sus síntomas depresivos mejoran en la dosis correcta y el tipo de TRH, en la medida en que pueden reducir y, a menudo, dejar de tomar sus antidepresivos.

Si no ha tenido episodios de depresión en el pasado y ahora le han recetado antidepresivos para su bajo estado de ánimo o ansiedad asociada con su menopausia o perimenopausia, considere si este es el tratamiento adecuado para usted. Si su médico no está de acuerdo con la prescripción de TRH, vale la pena ver a un profesional de la salud especializado en menopausia.

Remedios herbales y terapias alternativas

Hay muchos remedios herbales comercializados para mejorar el estrés, la ansiedad y el bajo estado de ánimo. Los que tienen alguna evidencia de beneficio en los ensayos clínicos, (aunque probados en una población general, no específicamente en mujeres menopáusicas), son la hierba de San Juan, la L-teanina, la rhodiola, el azafrán y la ashwagandha (bufera o ginseng indio).

Las hierbas medicinales, aunque naturales, no están necesariamente libres de riesgos. Hay grandes variaciones en su efectividad y potencia, y algunos vienen con efectos secundarios

y pueden interferir con otros medicamentos que pueda estar tomando. Los remedios herbales pueden ofrecer cierto alivio, pero no abordan la causa de sus síntomas, es decir, sus bajos niveles hormonales, y por lo tanto no ofrecen ninguna protección para su salud en el futuro. Si está considerando remedios herbales, asegúrese de que cualquier producto que use, tenga la marca de certificación de Registro Tradicional de Hierbas (THR - Traditional Herbal Registration).

Acupuntura y aromaterapia

Otros tratamientos que algunas mujeres encuentran beneficiosos para su sensación de bienestar y salud mental durante su menopausia es la acupuntura o la aromaterapia. La acupuntura tiene alguna base de evidencia para apoyar su uso en un sentido general; Las sesiones implican la inserción de agujas súper finas en la piel a través de zonas específicas del cuerpo. Algunas personas encuentran que los tratamientos ayudan a aliviar algunos de sus síntomas físicos peri / menopáusicos, mientras que otros simplemente lo encuentran relajante y beneficioso para su bienestar mental. Puede tomar varias sesiones de acupuntura para lograr cualquier mejora de los síntomas y se puede usar de manera segura junto con la TRH.

La aromaterapia utiliza aceites extraídos de plantas, como la lavanda o el romero, y se diluyen en un aceite portador que puede absorberse a través de la piel a través de un masaje, o pueden inhalarse o agregarse a un baño caliente, por ejemplo. Si bien la aromaterapia carece de una base de evidencia para apoyar su uso para mejorar el bajo estado de ánimo y la ansiedad relacionados con la menopausia, muchas personas encuentran que la experiencia sensorial al usar aceites es calmante, relajante y edificante.

Obtener el apoyo de otras personas

Nadie espera que pase por la peri /menopausia sin tomarse un momento para apoyarse en los demás para que le apoyen de vez en cuando. Una forma muy saludable de hacer frente a las emociones desafiantes es hablar de ellas con otra persona.

Conéctese socialmente

Algunos días, reunirse con otras personas será lo último que tenga ganas de hacer, y eso está bien de vez en cuando. Pero conectarse con otros, ya sea en un club local, en el pub o simplemente en la casa de un amigo, es crucial para reducir la sensación de aislamiento. Incluso se ha demostrado que estos momentos de conexión ayudan a su inmunidad (¡al menos en tiempos no COVID!) y mejoran su sensación de bienestar. Pasar tiempo con

personas de ideas afines, que comparten sus valores, o un pasatiempo, con usted, a menudo le dará ese sentido de propósito y ayudará a dar forma a su identidad (tal vez tambaleante).

Recibir soporte

Hablar más profundamente con otra persona, y especialmente con una o dos personas que también están pasando por la peri / menopausia, realmente puede ayudarle a sentir que no se está "volviendo loca". Al ser abierta y compartir sus experiencias, a menudo aprenderá a darse cuenta de que no está sola en absoluto. Encontrar esta red de apoyo puede ser un cambio de juego para dar sentido a todos los cambios que ocurren en su cuerpo y con sus emociones. Tener algunas "compañeras de la menopausia" puede traerle esperanza cuando escuche a otras personas que han navegado por experiencias similares y proporcionar un nivel de responsabilidad si está tratando de hacer cambios potencialmente difíciles en su estilo de vida, como dejar de fumar o ser más activa.

Si tiene una pareja cariñosa y de apoyo, trata de ser abierto con esta persona sobre cómo se siente y explíquele cómo es para usted. Conectarse a nivel emocional con alguien importante para usted y tener momentos regulares de afecto físico, como un simple abrazo, a veces puede ser como presionar un botón de reinicio en sus sentimientos e incluso fomenta la producción de hormonas que aumenten el estado de ánimo.

Si no siente que puede ser abierto con su pareja, o que no tiene amigos o familiares a los que recurrir, es aún más importante considerar ver a alguien profesionalmente que pueda ayudarte a entender cómo se siente y mostrarle formas de manejar sus emociones si son abrumadoras para usted.

Afrontarlo en el trabajo

Ya sea que o bien salga a trabajar, o bien trabaje desde casa, es útil decirle a alguien con quien trabaja si hay algún síntoma psicológico que le resulte difícil de manejar. Si las personas en el trabajo saben que tiene momentos en los que su estado de ánimo puede venirse abajo, o se siente inusualmente ansioso, a menudo serán más comprensivos si estas cosas afectan su rendimiento en el trabajo. Si necesita ayuda para controlar los niveles de estrés, hable sobre esto con su jefe y explique un poco sobre cómo su peri / menopausia le está afectando. Esto puede ayudar a su jefe a tomar sus necesidades más en serio. Es posible que deba realizar pausas mentales más frecuentes o dividir las tareas de manera diferente debido a problemas para concentrarse durante largos períodos o para reducir el agobio. Estas pequeñas cosas pueden hacer una gran diferencia en sus niveles de comodidad, estrés y productividad.

Consejos para citas con profesionales de la salud

Si está luchando con la falta de sueño, se siente deprimido durante largos períodos, se siente más ansioso de lo habitual o tiene alguno de los síntomas descritos hasta ahora, es una buena idea consultar a su médico/a o enfermero/a sobre esto y discutir sus opciones de ayuda.

Como se mencionó, es común que algunos médicos prescriban antidepresivos antes que cualquier otra opción, pero como esto a menudo no es útil para los problemas del estado de ánimo relacionados con la menopausia, es útil estar bien preparado con toda la información relevante y compartirla en su cita.

Mantenga un registro de todos sus síntomas durante varias semanas (y una nota de sus períodos si todavía los tiene). Una forma útil de hacerlo es usar la [aplicación gratuita de apoyo para la menopausia de Balance](#). Puede completar el cuestionario de síntomas de la menopausia y descargar un informe de salud personalizado para mostrarle a su médico/a o enfermero/a la variedad de formas en que sus hormonas le están afectando, no solo sus cambios de humor.

Esta es una forma eficiente para que su médico vea exactamente lo que está sucediendo en el contexto de sus hormonas y puede ayudar a acelerar un diagnóstico y un plan de tratamiento. Su médico/a o enfermero/a pueden discutir la TRH con usted y explicarle otras fuentes de apoyo, como grupos de apoyo locales y terapias psicológicas.

Es importante que su profesional de la salud sea plenamente consciente de cualquier síntoma peri / menopáusico que tenga, (incluidos los cambios en sus períodos) no solo sus cambios de humor, para que puedan diagnosticar la razón precisa y la causa subyacente del bajo estado de ánimo o la ansiedad que está experimentando.

Usted tiene el derecho de ser completamente informado acerca de sus opciones de tratamiento, esto debe incluir información sobre las diversas formas de tomar la TRH y una explicación sobre cualquier implicación para la salud particularmente relevante para usted. Su médico debe apoyarlo para que tome una decisión sobre qué tratamiento le gustaría y respetar su derecho a tomar esa decisión. Se debe dedicar tiempo a averiguar qué es lo que le importa a usted (ya que no hay dos mujeres iguales) y deben escuchar atentamente sus puntos de vista y preocupaciones.

Es posible que ya haya experimentado un enfoque no ideal en una cita de atención médica, por lo que aquí hay algunos consejos para ayudarlo a mejorar las conversaciones con su médico:

Haga su propia investigación y prepárese. Lea más sobre la menopausia y la TRH www.balance-menopause.com. También puede consultar las pautas de NICE sobre el manejo de la menopausia (NG23).

Mantenga un registro de sus síntomas para mostrar una cuenta clara del rango y la gravedad, y cómo están afectando su vida diaria. Además de usar la aplicación de Balance, también puede mirar la *escala Meno-D* y completar este cuestionario relativo a la depresión relacionada con las hormonas. También puede usar estas herramientas para medir cualquier mejoría en sus síntomas una vez que comience su tratamiento.

Planifique el tiempo que necesita para discutir los asuntos adecuadamente; es posible que desee solicitar una cita doble o distribuir las discusiones en citas separadas. Lleve a su pareja, o buen amigo, para que lo ayude a escuchar la información que se le da y le recuerde lo que quería decir. Escriba comentarios o preguntas si le preocupa olvidarse en el momento.

Informe a su médico sobre lo que desea discutir antes de la cita, esto asegurará que aproveche al máximo su consulta.

Conozca sus derechos como paciente. Es más probable que los médicos consideren sus puntos de vista si demuestra que es plenamente consciente de todas las implicaciones de su elección preferida y ha sopesado su decisión cuidadosamente.

Sea persistente pero educado. Si no obtiene el resultado deseado en la primera cita, inténtelo de nuevo en otra ocasión. Puede pedir ver a otro médico especializado. En su defecto, pregunte si hay una clínica especializada en menopausia en su zona o ciudad o, si puede, considere tener una cita con un especialista privado en menopausia.

Y por último...

Sus hormonas tienen mucho que decir, y pueden hacer que se sienta y se comporte de manera diferente a su yo habitual a veces. No se preocupe, no está sola y hay mucho que puede hacer para ayudarle a encontrarse bien. El mejor enfoque para controlar su salud mental y bienestar emocional en la perimenopausia y la menopausia es uno que aborda todos los factores relevantes combinados: recargar sus hormonas para mantener la situación equilibrada, hacer algunos cambios asumibles para comer de manera saludable y estar activo al aire libre, mantener sus conexiones sociales y personales y hablar con otras personas sobre cómo se siente. Use terapia psicológica si es necesario, y por último, pero no menos importante, ¡sea amable consigo mismo!

Recursos para más información y apoyo

Aplicaciones:

Soporte de Balance la menopausia

Calm

Aliviar la ansiedad

Sitios web:

Para obtener una gran cantidad de información, videos y podcasts sobre la peri / menopausia y los cambios de humor, visite www.balance-menopause.com

Sobre la depresión común - www.mind.org.uk

Sobre los trastornos del estado de ánimo relacionados con las hormonas y la depresión:

PMS - visite NAPS en www.pms.org.uk and iapmd.org

depresión postnatal - visite apni.org

Para obtener información sobre las terapias psicológicas en su área, visite www.nhs.uk/service-búsqueda/ salud mental / encontrar un servicio de terapias psicológicas /

Recursos útiles para profesionales de la salud

La Sociedad de Menopausia de Newson Health www.nhmenopausesociety.org

Kulkarni, J.; Gavrilidis, E.; Hudaib, A-R.; Bleeker, C.; Worsley, R.; Gulvich, C. (2018) Desarrollo y validación de una nueva escala de calificación para la depresión perimenopáusica: el Meno-D. *Psiquiatría Traslacional* 8: 123

Guía NICE (2019) Menopausia: diagnóstico y manejo.

www.nice.org.uk/guidance/ng23/chapter/Recommendations#individualised-care

NICE guía de toma de decisiones compartidas www.nice.org.uk/about/what-we-do/our-programmes/nice-guidance/nice-guidelines/shared-decision-making

Balance app and website

Soporte e información gratuitos sobre la menopausia, incluida la aplicación de equilibrio, películas y podcasts en www.balance-menopause.com

 @balancemenopause

 @drlouisenewson

 menopause_doctor

 @balance-app

Louise Newson es especialista en medicina general y menopausia, y fundadora de la aplicación y el sitio web de Balance.

Louise también es la directora de la compañía sin ánimo de lucro Newson Health Research and Education y la presidenta de Newson Health Menopause Society.

© Balance App Limited 2022

Todos los derechos de propiedad intelectual sobre el contenido y los materiales de este folleto son propiedad de Balance App Limited y/u otros licenciantes. Los materiales, imágenes y otros contenidos no se pueden copiar sin el permiso o licencia previa por escrito de Balance App Limited.