

El Rol de la Medicina del Estilo de Vida en la Salud Menopáusica

Ficha informativa 6: Relaciones saludables en la salud menopáusica

Estas hojas informativas se basan en el Libro Blanco de IMS "The Role of Lifestyle Medicine in Menopausal Health: A Review of Non-Pharmacologic Interventions (2025)" "El Rol de la Medicina del Estilo de Vida en la Salud Menopáusica: Una Revisión de Intervenciones No Farmacológicas" (2025). Ofrecen información clara y práctica sobre seis áreas clave de la medicina del estilo de vida: alimentación saludable, actividad física, bienestar mental, evitar sustancias de riesgo, sueño reparador y relaciones saludables, para promover la salud y el bienestar durante y después de la menopausia.



El Día Mundial de la Menopausia se celebra cada año el 18 de octubre.

Fundado por la Sociedad Internacional de Menopausia (IMS) en 2009, es un día de concienciación mundial que pone de relieve los desafíos que enfrentan las mujeres durante la transición a la menopausia y resalta los avances en investigación, educación y recursos.

Como fundadora del Día Mundial de la Menopausia, IMS establece el tema anual, encarga y publica el "White Paper, Tema Oficial" y crea recursos para apoyar a las mujeres, los profesionales de la salud y las comunidades de todo el mundo.

Relaciones saludables en la salud menopáusica

Por qué son importantes

Las conexiones sociales sólidas son cruciales para un envejecimiento saludable. Se vinculan con una vida más larga, un mejor manejo de las enfermedades crónicas y una mejor calidad de vida. Por el contrario, la soledad y el aislamiento social aumentan el riesgo de enfermedades crónicas, discapacidad y mortalidad precoz.

Durante la transición a la menopausia, las relaciones de apoyo pueden aliviar los síntomas, proteger la salud mental y ayudar a las mujeres a sentirse más resilientes.

Beneficios de la conexión social para la salud

Las relaciones positivas y de apoyo pueden:

- ✓ Mejorar el control de enfermedades crónicas como diabetes, enfermedades cardíacas y osteoporosis.
- ✓ Reduce el riesgo de sufrir accidentes cerebrovasculares, enfermedades cardiovasculares y síndrome metabólico.
- ✓ Aumentar la longevidad en mujeres con mayores niveles de integración social.
- ✓ Fomentar una mejor salud ósea, especialmente cuando existen redes de apoyo cercanas e íntimas.
- ✓ Alivia los síntomas vasomotores (sofocos y sudores nocturnos).

Riesgos de la soledad y el aislamiento

La soledad puede tener graves consecuencias para la salud:



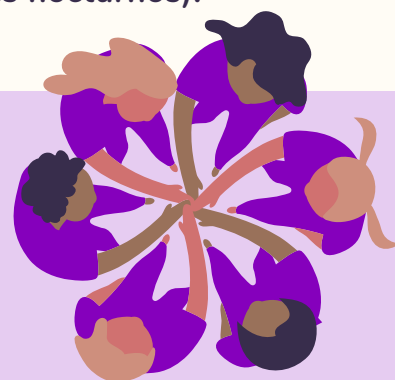
Mayor riesgo de sufrir accidentes cerebrovasculares, enfermedades cardiovasculares, síndrome metabólico, discapacidad y fracturas.



Relacionada con una actividad física reducida y una dieta de peor calidad.



Un fuerte predictor de depresión, ansiedad y otros problemas de salud mental.



Cómo las relaciones favorecen la salud

Las relaciones de apoyo protegen la salud de muchas maneras:



Fomentar comportamientos positivos como hacer más ejercicio y una alimentación más saludable.

Protección contra la depresión y la ansiedad.

Mejorar la resiliencia general y el afrontamiento durante la menopausia.

El papel de las parejas íntimas

Las relaciones estrechas pueden desempeñar un papel importante en el bienestar menopáusico:



La armonía matrimonial y las relaciones sólidas están relacionadas con menos síntomas de la menopausia.



El apoyo de la pareja mejora la calidad de vida y ayuda a las mujeres a afrontar los cambios durante la menopausia.



Educar a las parejas sobre la menopausia puede fortalecer las relaciones y mejorar el bienestar de ambos.



Conclusión clave

Las relaciones saludables son un pilar fundamental de la salud menopáusica, ya que mejoran el bienestar físico, emocional y social. Fomentar vínculos sólidos y de apoyo, ya sea con la pareja, los amigos, la familia o la comunidad, puede reducir el riesgo de enfermedades, aliviar los síntomas y promover una vida más larga y saludable.



Lo que puedes hacer: estrategias de estilo de vida que funcionan

- ☐ Pasa tiempo con amigos y familiares que te hagan sentir apoyado.
- ☐ Hable abiertamente con su pareja sobre la menopausia y comparta información confiable.
- ☐ Únase a un grupo o actividad comunitaria para reducir los sentimientos de aislamiento.
- ☐ Acérquese a sus compañeros o redes de apoyo cuando necesite hablar.
- ☐ Manténgase socialmente activo: la conexión está relacionada con una mejor salud cardíaca, ósea y mental.

Recursos adicionales:

Las relaciones sólidas mejoran el estado de ánimo y fomentan hábitos saludables.

Lea las hojas informativas sobre bienestar mental y estrés y alimentación saludable para descubrir cómo se relacionan.





La Sociedad Internacional de Menopausia espera que estas hojas informativas proporcionen una guía útil y confiable que apoye las conversaciones entre profesionales de la salud, familias y comunidades.

Juntos, podemos seguir mejorando la comprensión de la menopausia y garantizar que las mujeres de todo el mundo tengan acceso a la atención y el apoyo que merecen.

Access all World Menopause Day factsheets on Lifestyle Medicine in Menopausal Health online at worldmenopauseday.com

Declaración de uso del logotipo

Todos los materiales del Día Mundial de la Menopausia se proporcionan exclusivamente para uso personal y educativo. No se permite el uso de los logotipos de IMS ni del Día Mundial de la Menopausia sin autorización escrita.

For a plain-text or large-print version of this factsheet, please email: enquiries@imsociety.org

