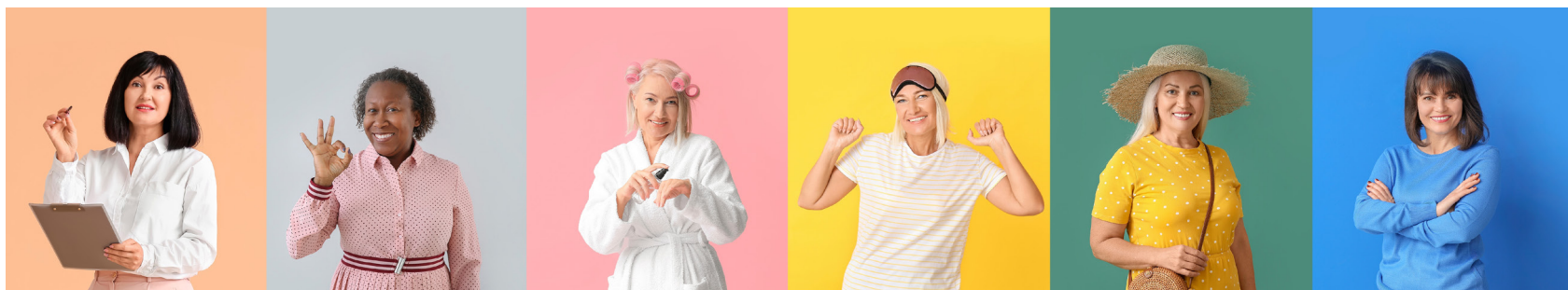


What You Need to Know About Menopause

- 1) Menopause is NOT a disease but is associated with aging and an increased risk of disease.
- 2) The main reason for menopausal symptoms is the decline or fluctuation of estrogen production in the ovaries. Symptoms include:
 - Hot flashes, night sweats and trouble sleeping.
 - Fatigue, vaginal dryness, heart palpitations and mood changes.
 - Dry skin, hair changes, increase in belly fat
3. Loss of estrogen is associated with an increased risk for heart disease, Alzheimer's, osteoporosis and worsening diabetes.
4. Symptoms can last 4 to 10 years (15% of women have lifelong symptoms).
5. Menopause does impact the body from head to toe even if you have no symptoms.
6. Menopause symptoms and the effects of menopause can be reduced by a healthy lifestyle that consists of the Mediterranean diet, yoga/meditation and 250 minutes a week of moderately intense exercise.
7. It is important to seek medical advice for menopause symptoms as not all symptoms are from menopause.

Call 216-778-4444 to make an appointment with a MetroHealth gynecologist.



Lo que necesita saber sobre la menopausia

- 1) La menopausia NO es una enfermedad, pero está asociada con el envejecimiento y un mayor riesgo de padecer enfermedades.
- 2) La principal razón de los síntomas de la menopausia es la disminución o fluctuación de la producción de estrógeno en los ovarios. Los síntomas incluyen:
 - Sofocos, sudores nocturnos y dificultad para dormir.
 - Fatiga, sequedad vaginal, palpitaciones del corazón y cambios de humor.
 - Piel seca, cambios de cabello, aumento de grasa abdominal.
- 3) La pérdida de estrógeno se asocia con un mayor riesgo de enfermedades cardíacas, Alzheimer, osteoporosis y empeoramiento de la diabetes.
- 4) Los síntomas pueden durar de 4 a 10 años (el 15% de las mujeres presentan síntomas de por vida).
- 5) La menopausia afecta el cuerpo de la cabeza a los pies incluso si no presenta síntomas.
- 6) Los síntomas de la menopausia y los efectos de la menopausia se pueden reducir con un estilo de vida saludable que consiste en la dieta mediterránea, yoga/meditación y 250 minutos a la semana de ejercicio moderadamente intenso.
- 7) Es importante buscar asesoría médica para los síntomas de la menopausia, ya que no todos los síntomas se deben a la menopausia.

Llame al 216-778-4444 para programar una cita con un ginecólogo de MetroHealth.