



Farmacias de Guardia  
Pedro Muñoz

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						1 Calle La Virgen
2 Calle La Virgen	3 Calle La Virgen	4 Calle La Virgen	5 Calle La Virgen	6 Avenida Concordia	7 Avenida Concordia	8 Avenida Concordia
9 Avenida Concordia	10 Avenida Concordia	11 Avenida Concordia	12 Avenida Concordia	13 Amós Olivares	14 Amós Olivares	15 Amós Olivares
16 Amós Olivares	17 Amós Olivares	18 Amós Olivares	19 Amós Olivares	20 Farmacia de la Mulilla	21 Farmacia de la Mulilla	22 Farmacia de la Mulilla
23 Farmacia de la Mulilla	24 Farmacia de la Mulilla	25 Farmacia de la Mulilla	26 Farmacia de la Mulilla	27 Calle La Virgen	28 Calle La Virgen	

El cambio de guardia se realiza a las 9 de la mañana



### Pasatiempo n° 52 Operaciones con figuras

Cada figura tiene un valor numérico, que se calcula según las pistas que se dan. Calcule la última operación con los valores obtenidos

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{Grapes} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{Grapes} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{Grapes} \\ \hline \end{array} = 30$$

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{Tractor} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{Tractor} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{Grapes} \\ \hline \end{array} = 20$$

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{Basket} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{Basket} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{Tractor} \\ \hline \end{array} = 13$$

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{Basket} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{Grapes} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{Tractor} \\ \hline \end{array} = ??$$



# ¿Qué es la menopausia?



Es el momento en la vida de la mujer en que finalizan las menstruaciones

Hay una progresiva pérdida de la función ovárica y de hormonas relacionadas con la reproducción

Se presentan síntomas que pueden condicionar la vida habitual de la mujer

Comienza **entre 2 y 8 años** antes de la menopausia

La producción de hormonas va disminuyendo y aparecen síntomas como menstruaciones irregulares

Pre - Menopausia

En el intervalo de los **45 a 55 años de edad**

Se dice que una mujer ha alcanzado la menopausia cuando está **12 meses sin menstruaciones**

Menopausia

Pasados **de 1 a 6 años** desde la menopausia

Los síntomas normalmente disminuyen, tanto en intensidad como en presencia de los mismos

Post - Menopausia

Al conjunto de estas fases de la menopausia se le denomina

**CLIMATERIO**

No le pasa nada malo a nuestro cuerpo

Es nuestra siguiente etapa en la vida

Debemos afrontarla como un reto apasionante



Este artículo inicia una nueva serie, dedicada en esta ocasión a tratar el tema de la **menopausia**. Estos materiales tienen como finalidad ayudar a las mujeres cuando llegan a esta fase de la vida, desde nuestra buena voluntad, y, si cometemos algún error, pedimos disculpas por ello.

El primer artículo de esta serie será una introducción al tema, y tratará de responder a la siguiente pregunta: ¿Qué es la menopausia?

Pues bien, la menopausia es el **momento en la vida de la mujer en que finalizan las menstruaciones**, y por tanto se pone fin a la etapa reproductiva. Se acabaron las reglas, sus incomodidades e inconvenientes, o la preocupación por quedar embarazada. Sin embargo, en el sentimiento femenino puede aparecer una sensación de haber dejado de ser totalmente completas.

La llegada a la menopausia supone una nueva situación para la mujer, que puede llegar a inquietarles de manera importante. Al llegar a un determinado momento de la vida, una serie de hormonas relacionadas con la reproducción dejan de secretarse, reduciéndose de forma progresiva las funciones que los ovarios tenían encomendadas de forma natural para la reproducción. Esto conlleva, de forma irremediable, la aparición de unos síntomas que, en función del grado, pueden condicionar la vida habitual de la mujer.

Vamos a comentar ahora las distintas fases en las que suele presentarse la menopausia en nuestras vidas.

Antes de la retirada definitiva de las menstruaciones, aparece una etapa denominada pre-menopausia, en que nuestro cuerpo comienza a tener una serie de manifestaciones premonitorias de lo que está por llegar. Suelen aparecer como consecuencia de la disminución en la producción de hormonas reproductivas entre 2 y 8 años antes del final de las menstruaciones, con síntomas tales como menstruaciones irregulares, con retrasos y duraciones diferentes a las que estábamos acostumbradas.

La menopausia, definida como el momento en que han transcurrido 12 meses sin tener menstruaciones, suele aparecer en la vida de las mujeres en el intervalo de los 45 a los 55 años de edad. Cada mujer lleva su propio ritmo. El que la menopausia llegue antes o después depende de varios factores, como por ejemplo la edad en que se tuvo la primera menstruación, o el número de embarazos que haya tenido la mujer.

Y a partir de la menopausia, recordamos, a los 12 meses de haber tenido la última menstruación, comienza una fase denominada post-menopausia, que suele durar entre 1 y 6 años, en que los síntomas más molestos de la misma suelen ir disminuyendo, tanto en intensidad como en presencia de los mismos.

Al conjunto de las fases de la menopausia que hemos comentado, se le denomina **climaterio**. Es decir, el climaterio femenino incluye la pre-menopausia, la menopausia y la post-menopausia.

Muchas mujeres pueden estar inseguras ante esta nueva situación. Algunas pueden verla como una liberación frente a las molestias propias de la menstruación; otras pueden verse afectadas psicológicamente por su incapacidad para tener más hijos. Desde nuestra humilde visión animamos a las mujeres a vivir activamente la menopausia, aceptando la realidad como es, y tratando de adaptarse a su nueva situación con pequeños trucos y recomendaciones que iremos desarrollando a lo largo de esta serie de artículos.

En resumen, la menopausia no es una enfermedad, nuestro cuerpo no padece ningún mal. **Es nuestra siguiente etapa en la vida**. Al igual que vinieron las menstruaciones en nuestra adolescencia, ahora se marchan para pasar a una nueva fase de nuestra vida, igual de plena y de satisfactoria, en la que podremos seguir disfrutando de experiencias y vivencias que nos sigan enriqueciendo como personas. Animamos a las mujeres que llegan a este momento a afrontarla como un reto apasionante. La actitud positiva nos ayudará en la fase de transición desde nuestra etapa fértil.

Consulte todos los materiales para el fomento de la Salud que elaboramos en nuestra página web [www.farmacidelamulilla.com](http://www.farmacidelamulilla.com)

