

Visión de la matrona

MENOPAUSIA

Cuidado integral

MATRONA

Salud de la mujer

La matrona es el profesional sanitario que, con una **actitud científica responsable** y utilizando los medios clínicos y tecnológicos adecuados al desarrollo de la ciencia en cada momento, proporciona una **atención integral a la salud sexual, reproductiva y maternal de la mujer**, en su facetas *preventiva, de promoción y de atención y recuperación de la salud.*





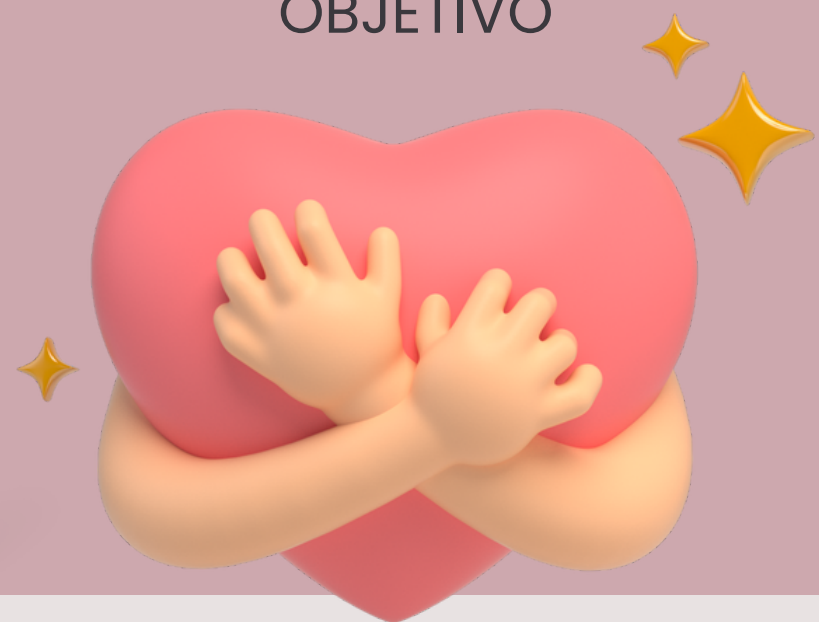
MATRONA

Salud de la mujer

MENOPAUSIA

Salud integral

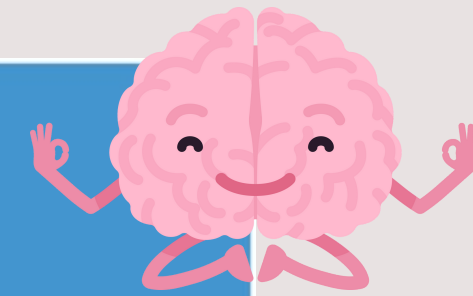
OBJETIVO





FÍSICA

(Ejercicio físico, cuidado del cuerpo, descanso, alimentación, etc)



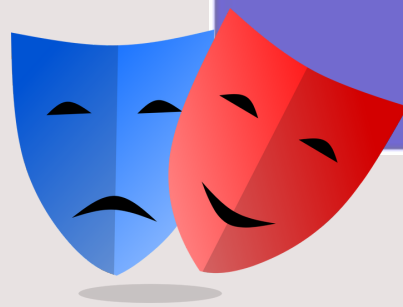
MENTAL

(Desarrollo y crecimiento intelectual, calidad de los pensamientos)

4 DIMENSIONES DE LA SALUD

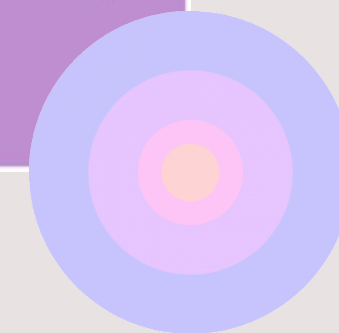
EMOCIONAL/ SOCIAL

(Emociones, relaciones interpersonales, habilidades sociales)



ESPIRITUAL

(Autoconocimiento, valores, creencias, serenidad personal, meditación)





MATRONA

Salud Fisica

-5%
Necesidades
energéticas
c/10 años

ALIMENTACIÓN

Menopausia

Cambios fisiológicos que implican nuevos requerimientos de nutrientes y energía:

HC

45-60%
Calorías
totales



10-15 %
Calorías
totales



Proteínas

Grasas

20-35 %
Calorías
totales



Vitaminas y Minerales





ALIMENTACIÓN

Recomendaciones

- **MENOPAUSIA $\neq$ Aumento de peso**
- **Aumentar ingesta de CALCIO** favorece salud ósea
- El CALCIO no solo proviene de los lácteos
- Otras **fuentes de CALCIO**:
 - Frutos secos semillas (sésamo, pipas...)
 - Cereales integrales
 - Verduras verdes (brocoli, espinacas, acelgas, ...)
 - Sardinas u otros pequeños peces con espinas
- **CALCIO combinado con VITAMINA D**

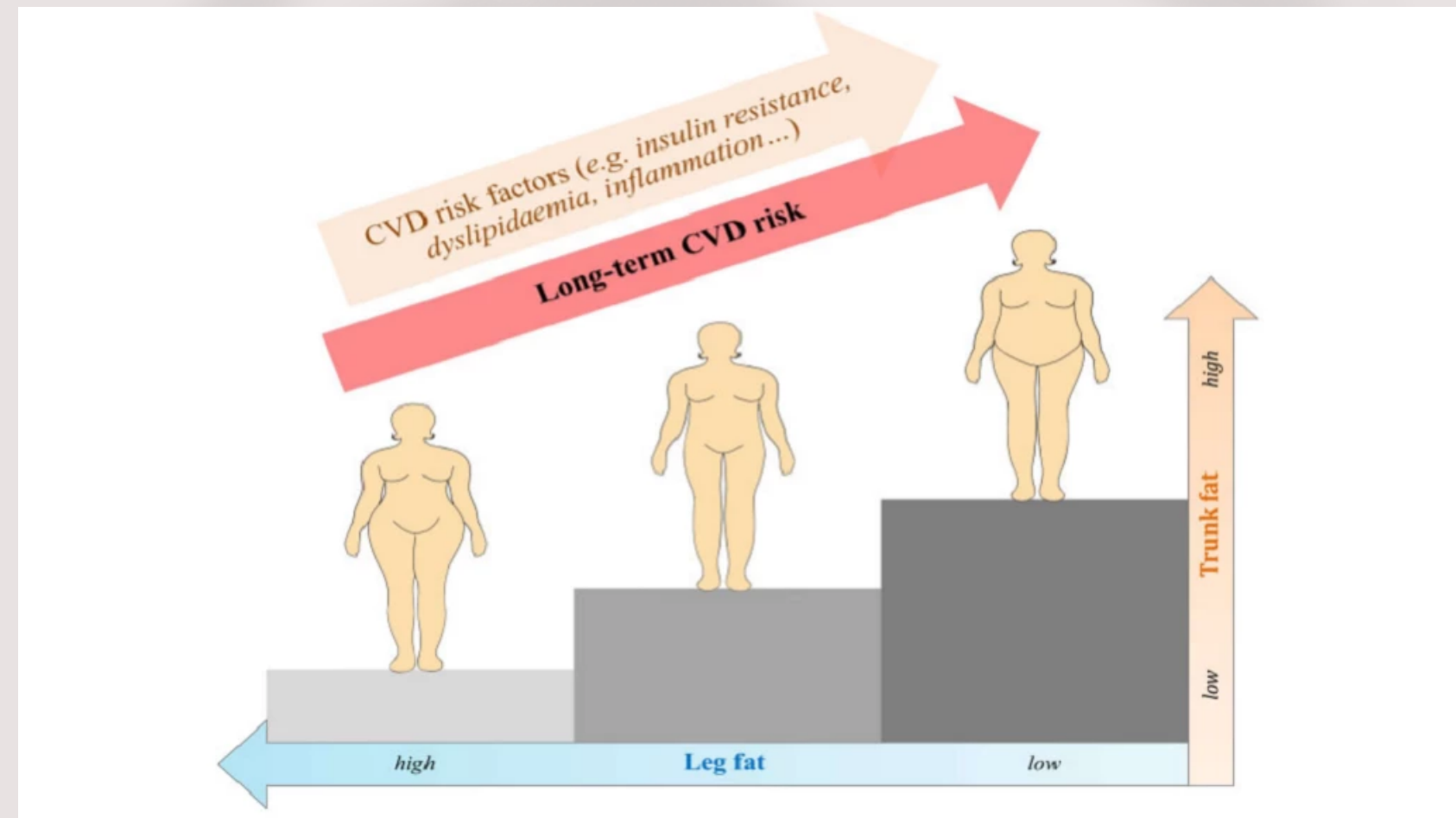


Cambios en la
distribución
de la grasa
corporal

ALIMENTACIÓN

Menopausia

Cambios fisiológicos que implican nuevos requerimientos de nutrientes y energía:



	PORCIÓN	CALCIO (mg)		PORCIÓN	CALCIO (mg)
Leche y lácteos			Productos derivados de la soja		
Leche (todo tipo)	200 ml (vaso)	240	Leche de soja natural	200 ml (vaso)	26
Helado	60 g	60	Leche de soja con calcio	200 ml (vaso)	180
Quesos y yogur			Bebida de soja y frutas con calcio*	330 ml	400
Yogur natural	125 g (unidad)	250	Yogur de soja con calcio*	125 g (unidad)	126
Yogur de frutas	125 g (unidad)	170	Pescado		
Queso curado	30 g	225	Sardinas en aceite	60 g	300
Queso blando (Brie)	30 g	80	Salmón	60 g	50
Pasta con queso	200 g	340	Vegetales		
Pizza con tomate y queso	170g	450	Tofu	60 g	300
Dulces			Espinacas cocidas	90 g	130
Chocolate blanco	50 g (tableta)	140	Judías cocidas	150 g	80
Barra de chocolate con leche	50 g (tableta)	110	Nueces y semillas		
Pan y cereales			Almendras	30 g	70
Pan blanco (rebanadas)	4 x 30 g (rebanadas)	200	Tahini (pasta de sésamo)	30 g	200
Pan integral	4 x 30 g (rebanadas)	120	Zumos de frutas y frutas		
Cereales enriquecidos con calcio	30 g (vaso)	140	Zumo de naranja concentrado y natural	200 ml (vaso)	70
			Naranjas	1	70
			Higos	30 g	70

ALIMENTACIÓN

Contenido en Calcio



IMPORTANCIA

Vitamina D

- Asegura **absorción** del CALCIO y su **depósito** en huesos
- **Fuentes** VITAMINA D:
 - Pescado azul
 - Huevos
 - Arroz integral...
- Exposición solar = **Producción VITAMINA D**
- Exposición solar suficiente: **15-30 minutos/día en cara y brazos**





ALIMENTACIÓN

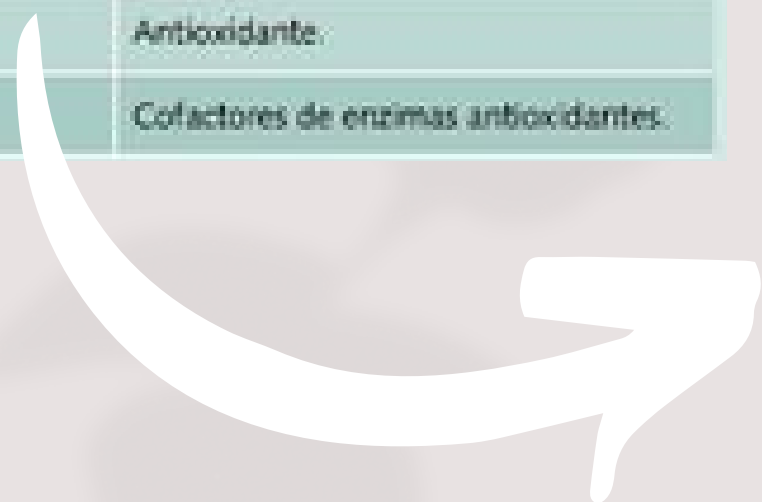
Recomendaciones

- **Aumentar ingesta** de:
 - Frutas
 - Verduras y hortalizas
 - Legumbres
 - Cereales integrales
 - Frutos secos
- **Reducir ingesta** de alimentos altos en grasa
- **Evitar** alimentos procesados





Zn, Fe, Cu, vitamina C y E, complejo B	Sistema inmunológico y reducción del estrés.
Se, vitamina A, C y E	Antioxidante.
Zn, Mg, Cu	Cofactores de enzimas antioxidantes.



Zn	Marisco, garbanzos, semillas de calabaza, nueces, cereales integrales y queso.
Fe no hem	Vegetales de hoja verde, espinacas, espárragos, brócoli y otras coles, perejil, legumbres, cereales integrales y algas, frutos secos y alimentos desecados.
Fe hem	Carnes y pescados.
Cu	Semillas de sésamo, anacardos crudos, soja y semillas de girasol.
Se	Germen de trigo, pescado azul y legumbres.

Vitamina A	Vegetales de colores (zanahorias, brócoli, boniato, coles, espinacas y calabaza).
Vitamina C	Verduras y frutas frescas, en especial cítricos, kiwi, frutas rojas como moras, arándanos, fresas.
Vitamina E	Aceite de oliva virgen extra (en este, más abundante), aguacate y frutos secos.

ALIMENTACIÓN

Necesidades



PRODUCTOS NATURALES

Recomendaciones

SINTOMATOLOGÍA VASOMOTORA:

Soja → principalmente sobre receptores β estrogénicos

Lúpulo y salvia → sobre receptores estrogénicos α y β

Cimicífuga → sobre distintos neurotransmisores implicados en la reacción vasomotora

Extº citoplasmático de polen → sobre recaptación de la serotonina

Hipérico → sobre distintos neurotransmisores

Sauzgatillo → sobre la hormona luteinizante



PRODUCTOS NATURALES

Recomendaciones

Actuación de distintas plantas medicinales en la disfunción sexual femenina

	Deseo	Excitación	Orgasmo	↑Óxido nítrico	Actuación sobre hormonas y NT
Maca	Si	Si	Si	Si	No
Damiana	Si	Si	Si	Si	↑Testosterona ↑Dopamina.
Tribulus	Si	Si	Si	Si	↑DHEA ↑Testosterona
Fenogreco	Si	Si	Si	No	↑Testosterona
Ginkgo biloba	No	Si	Si	Si	No
Ginseng	Si	Si	Si	Si	↑DHEA
Azafrán		Si			↑dopamina
Aswaghanda	Si	Si	Si	No	↑Testosterona
<i>Pinus pinaster</i> <i>spp atlántica</i>	Si	Si	Si	Si	↑Testosterona



EJERCICIO FÍSICO

Recomendaciones



- Ejercicio físico regular:
 - ≥ 1 hora al día
 - ≥ 5 días/semana
 - Caminar a diario a ritmo ligero

