



Joven o anciana, procure Vd. cuidar de su salud tomando, a ser posible, una breve siesta.

POR JOSEPHINE LOWMAN

Muchas mujeres le temen a la menopausia mucho antes de que les llegue, y eso las deprime mucho, sin necesidad de ello.

En cambio, muchas mujeres saludables mental y físicamente pasan por éste difícil período sin ningún malestar. Lo corriente es que se presenten síntomas enojosos que la mujer debe olvidar. Cuando son casos más agudos y se presenta mucho malestar debe irse al médico para el tratamiento de las hormonas. Este resultado es mágico.

Hoy, la mayoría de las mujeres toman hormonas, aún no necesitándolo. Se ha convertido en una previsión.

Muchas mujeres las usan cuando están atravesando por ese período y el resultado es espléndido. El médico administra las hormonas cuando lo cree necesario, algunas veces por medio de inyecciones y otras, tomándolas, pero, cuando no es necesario éste procedimiento debe evitarse.

La menopausia no es una enfermedad. Es únicamente el término de la concepción en la mujer. Una vez que se presenta la suspensión de la menstruación ya la mujer no puede concebir más hijos. Eso nada tiene que ver con la salud, ni con el amor, ni con la felicidad. Durante cierto tiempo mientras se atraviesa por esa transición, las hormonas del cuerpo se desequilibran un poco y cuando se desequilibran mucho entonces se recetan las hormonas, hasta que el cuerpo vuelve a su estado normal.

Una mujer debe propinarse el mejor cuidado de su salud descansando lo más posible y aumentando la dosis de vitaminas. El ejercicio ayuda mucho disminuir tensiones en los nervios que se presentan a veces en ésta época de la vida, cuando no son síntomas anormales.

Muchos doctores creen que síntomas de la menopausia son ocasionados por la actitud normal de la mujer al respecto, y está probado que las mujeres trabajan fuera o que son profesionales tienen menos dificultades cuando les llega ésta de su vida que a las mujeres que permanecen en la casa. La mujer que trabaja tiene que estar en la oficina todo el tiempo. No puede dormir siestas ni acostarse durante horas del día. Muchas de las que trabajan fuera no tienen descanso alguno durante ese período.