

¿Sabes qué es
**EL SÍNDROME
GENITOURINARIO**
y cómo tratarlo?

A ti, que estás en la etapa de menopausia,
te interesa esto que te vamos a contar.

Es posible que hayas presentado **alguno de estos síntomas:**

- **Ardor o picazón** genital.
- **Alteraciones para orinar**, como: pérdida involuntaria, urgencia o necesidad frecuente de ir al baño.
- Infecciones urinarias a **repetición**.
- **Molestia durante** las relaciones sexuales o sangrado posterior a ellas.



Si este es tu caso, es posible que tengas **síndrome genitourinario de la menopausia.**

Y ESTO, ¿POR QUÉ PASA?

No te preocupes, pues la aparición de este síndrome **es más común de lo que crees**. Se debe a la disminución de ciertas hormonas femeninas, como **los estrógenos**.



Te recomendamos que, antes de cualquier acción, **le comunique a tu equipo médico** los síntomas.



Lo más probable es que te recomienden **algunos tratamientos** para esta condición. Por ejemplo:

- Algún tipo de **lubricante o hidratante** vaginal.
- Dosis bajas de **estrógenos vaginales**. Aquí te contamos cómo aplicarse los estrógenos vaginales, es muy fácil [CLIC AQUÍ](#)
- Ejercicios de **piso pélvico o Kegel**, para fortalecer esta zona.



Haz los ejercicios de Kegel en 3 pasos:

- 1** Ubica los músculos del piso pélvico*.
- 2** Apriétalos, **sosteniendo el movimiento** de 3 a 5 segundos.
- 3** Relaja los músculos entre **3 y 5 segundos**.

Estos ejercicios son tan fáciles, que **puedes hacerlos en cualquier momento del día**. Incorporalos a tu rutina diaria y te ayudarán a prevenir o controlar la incontinencia urinaria.

PRACTICA EL 3-3-10

3

veces
al día

3

series

10

repeticiones
cada serie

* Para encontrar los músculos, imagínate que tratas de **evitar la expulsión de gases** y aprietas los músculos para ello. Si sientes una tensión en el área vaginal o rectal, ¡lo estás haciendo correctamente!

CONOCE LAS 9 VERDADES SOBRE **LOS ESTRÓGENOS**

- 1** Puedes **tomarlos con seguridad**. Es clave hacerlo bajo supervisión de tu equipo de salud.
- 2** **Mejoran** tu calidad de vida.
- 3** Su uso disminuye el riesgo de **fracturas por osteoporosis**.
- 4** **Evitan** la resequedad vaginal.
- 5** Mejoran tus **oleadas de calor**.
- 6** Te ayudan a **subir el ánimo**.
- 7** Al tomarlos puedes **dormir mejor**.
- 8** Disminuyen la mortalidad por **causas generales y por riesgo cardiovascular**, en los 10 primeros años de menopausia.
- 9** Úsalos con cuidado, pues pueden aumentar el **riesgo de trombos** en las venas profundas del cuerpo.

Si tienes dudas o necesitas más información sobre el tema, contacta al equipo de salud.



**EN SURA ESTAMOS JUNTO A TI,
acompañándote en cada etapa de tu vida.**

epssura.com

