

Con motivo de la celebración del Día Internacional de la Menopausia el próximo 18 de octubre, los expertos de Procare Health ofrecen consejos para poder tener una vida sexual plena

Rompiendo mitos: el sexo no termina al llegar la menopausia

- **Esta etapa es un proceso natural que ofrece nuevas posibilidades y permite gozar de la sexualidad**
- **Mantener una sexualidad activa después de la menopausia puede resultar una terapia muy eficaz para superar ciertas actitudes o sentimientos negativos**

Madrid, 08 de octubre de 2019.- Los sofocos, las alteraciones en el sueño, la sequedad de la piel y la disminución del deseo sexual suelen ser los síntomas más frecuentes asociados al climaterio, el periodo anterior y posterior a la presentación de la menopausia y cuya duración oscila entre 5 y 15 años. Estos síntomas se producen por el descenso en la producción de hormonas sexuales (estrógenos, progesterona y testosterona). El término menopausia hace referencia al momento en que cesa la menstruación y se presenta a una edad aproximada de 50 años.

Para muchas mujeres la menopausia representa, principalmente, el fin de la etapa en la que se pueden gestar bebés. Mientras que para algunas el descenso de las hormonas revierte en una pérdida de apetito sexual, para otras se produce un efecto liberador al saber que ya no hay posibilidad de embarazo y su deseo se dispara. Sin embargo, un síntoma que puede generar molestias es la sequedad de la piel, ya que incluye la sequedad de la vulva y la vagina y esto puede producir picores, irritación, e incluso dolor durante las relaciones sexuales, conocido como dispareunia.

En el siglo XXI por fin ha irrumpido la tendencia de desestigmatizar esta situación y acabar con el mito de que, al llegar la menopausia, el sexo se termina. Los expertos de Procare Health recomiendan no resignarse a que los síntomas que se experimenten sean algo normal propio de la edad, sino romper el tabú y hablar del tema con el médico. Se debe afrontar esta etapa como un proceso natural que ofrece nuevas posibilidades y permite gozar de la sexualidad sin preocuparse por un embarazo no deseado.

Lo más importante es asumir estos cambios fisiológicos adaptándose a las nuevas exigencias del propio organismo y ser consciente de que se puede (y se debería) disfrutar de la sexualidad a cualquier edad. Durante el climaterio, y una vez llegada la menopausia, se necesita más tiempo para llegar a la fase de excitación y que la vagina empiece a lubricar. La utilización de geles con acción lubricante, pero sobre todo que permitan una mayor hidratación de la zona vaginal, resultan muy útiles en estos casos y son un recurso que suele potenciar el juego erótico. Procare Health dispone de formulaciones naturales como Idracare®, indicado para hidratar la mucosa vaginal, además de reequilibrar la microbiota de la vagina. Su función es reducir la irritación, inflamación y/o molestias previas o tras las relaciones sexuales, dada su acción hidratante, gracias al ácido hialurónico en alta concentración, y su composición basada únicamente en componentes naturales, sin hormonas, que ayuda a recuperar la flexibilidad y la elasticidad de la mucosa vaginal.

Para las situaciones en que la sequedad vulvar provoca molestias, irritación y prurito, Palomacare® gel vulvar no solo hidrata sino que repara la zona vulvo-genital, contrarrestando la sequedad provocada por los cambios hormonales y protegiendo frente a agresiones externas que pueden agravar aún más dichas molestias.

Por otro lado, también es importante aumentar la sensibilidad de la zona íntima y recuperar el deseo cuando existe una disminución del interés y frecuencia sexual. Por ello, Procure Health ha desarrollado la gama de productos Libicare®, que combinan ingredientes naturales con efectos positivos en la mejora de la función sexual de la mujer. Libicare® Gel Íntimo es un gel estimulante no hormonal que va más allá de la lubricación, porque mejora la percepción sensorial de la zona íntima, favoreciendo las relaciones sexuales, contribuyendo a la excitación y acelerando el clímax. En consecuencia, aumenta el nivel de satisfacción sexual, lo que repercute positivamente en la conciencia sobre el propio cuerpo y en la autoestima.

Asimismo, los comprimidos Libicare® mejoran el deseo y aumentan la frecuencia de la actividad sexual en mujeres que sufren una disminución del deseo, poca excitación y dificultades orgásmicas. Otra ventaja de los comprimidos Libicare® es que están elaborados a base de extractos de plantas y no contienen hormonas, por lo que no se han observado efectos secundarios en mujeres pre y posmenopáusicas.

Otro cambio que se produce durante la menopausia es la pérdida de tono muscular del suelo pélvico, que tiene como consecuencia el hecho de que las contracciones que se producen durante el orgasmo sean menos intensas y duraderas. Para fortalecer estos músculos, se pueden realizar ejercicios de gimnasia pélvica en muchos centros especializados en este tipo de tratamientos. También se pueden realizar los ejercicios de Kegel, que son contracciones voluntarias repetidas y periódicas de la musculatura perineal durante mínimo diez minutos cada día, convirtiéndolos en un hábito.

Mantener una sexualidad activa después de la menopausia puede resultar una terapia muy eficaz para superar ciertas actitudes o sentimientos negativos que tienden a aflorar durante ese periodo y que se intensifican con los cambios hormonales, como por ejemplo, tomar conciencia de que se ha envejecido y han cambiado las formas del cuerpo, o la añoranza de etapas de la vida que han quedado atrás. Convertir la práctica sexual en un hábito puede ayudar a evitar las fases depresivas y la pérdida de autoestima, así como a fortalecer y enriquecer la relación con la pareja sin las preocupaciones inherentes al cuidado de hijos pequeños.

Sobre Procure Health

Procure Health es un laboratorio farmacéutico nacido en 2012 enfocado en la salud y el bienestar de la mujer. Se trata de una compañía con sede central en España y capital 100% privado y con filiales establecidas en Francia y en Portugal. Procure Health tiene un modelo de innovación con más 30 % del presupuesto destinado a I+D. Los productos de Procure Health están elaborados mayoritariamente con principios terapéuticos de origen natural y basados en evidencias clínicas.