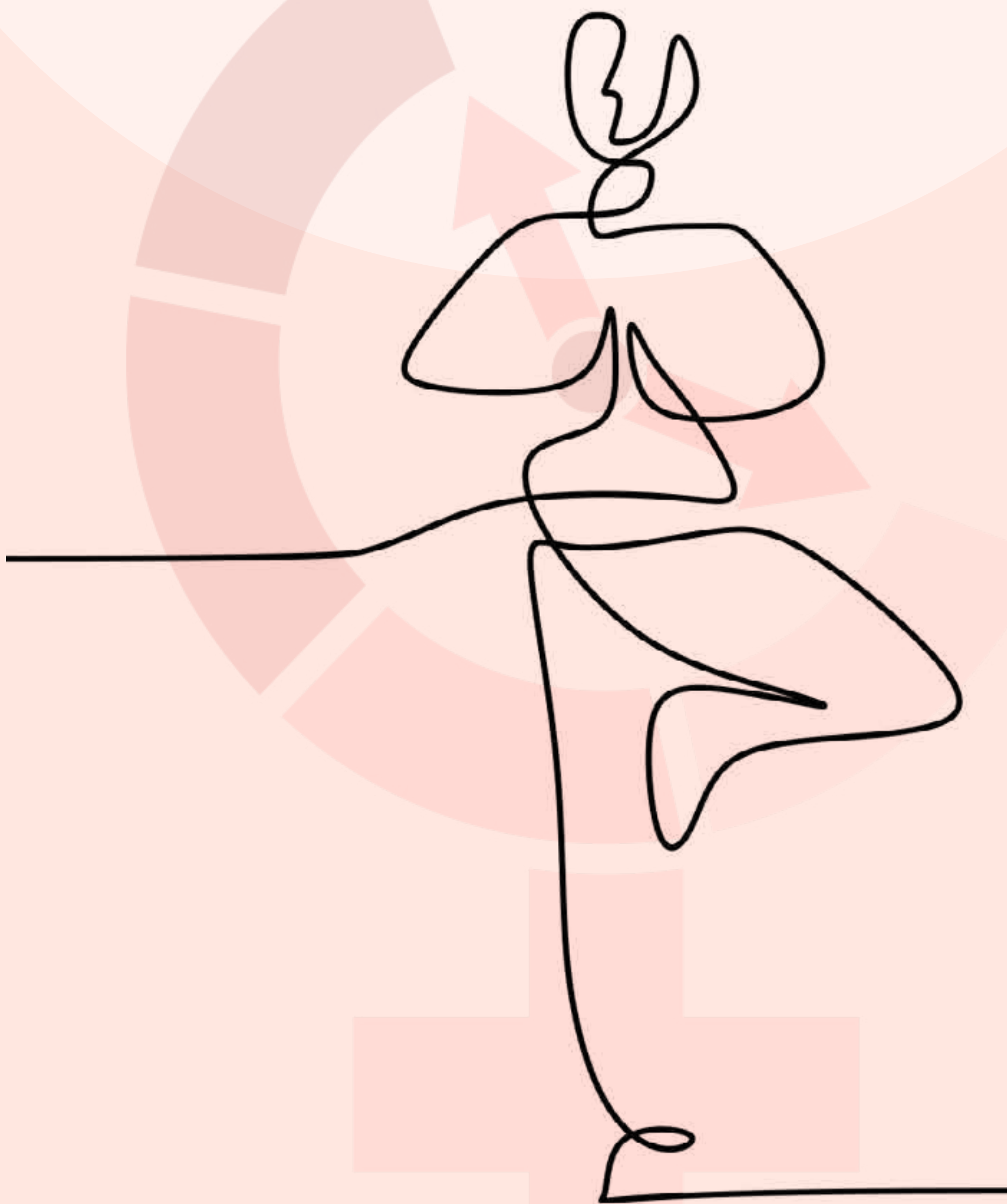
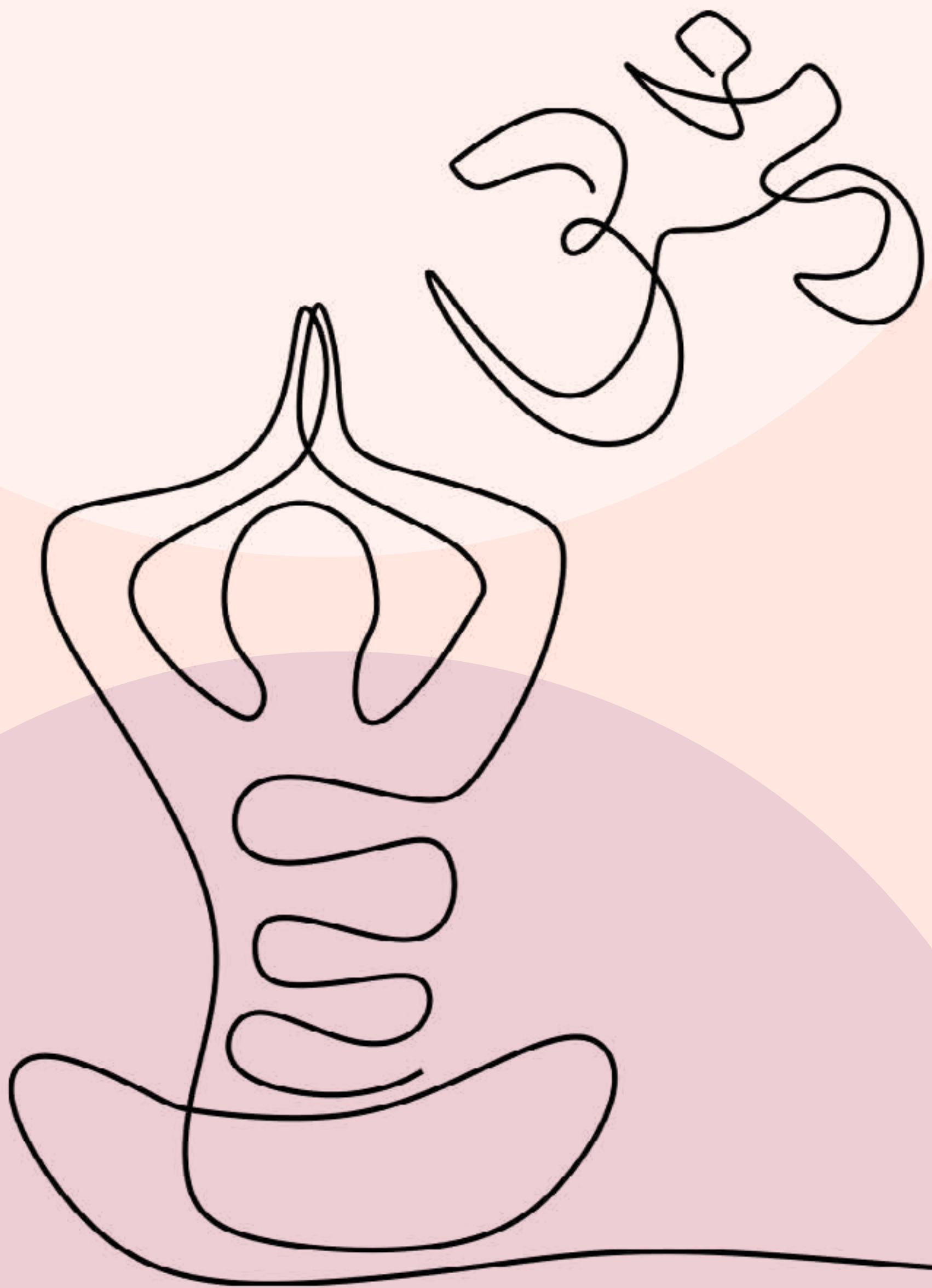


Viviendo la  
*Menopausia*  
sin soltar  
el ejercicio



La menopausia es una etapa en la vida de la mujer llena de cambios físicos, emocionales y hormonales, y puede llegar a ser muy abrumante.

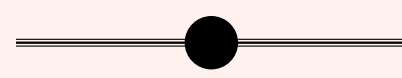
**La reducción de estrógenos interviene en el sistema cardiovascular, óseo y muscular, lo cual nos lleva a la importancia de realizar actividad física.**



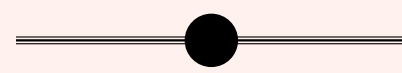
El ejercicio para muchas personas se ha vuelto una terapia y una forma de relajarse de las complicaciones del día a día.

Para las mujeres en la etapa de menopausia realizar actividad física, no solo puede ayudarlas a sentirse de mejor ánimo mientras atraviesan esta fase, sino que tiene muchos beneficios tales como:

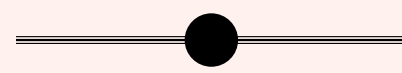
Mejorar su fuerza muscular



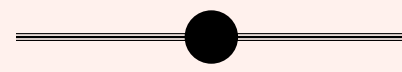
Aumentar la retención de calcio y mejorar la



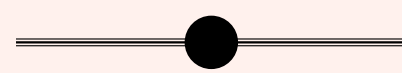
salud de los huesos



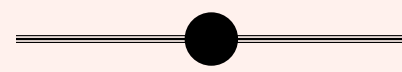
Aliviar algunos síntomas comunes de



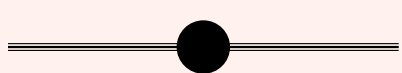
la menopausia, como sofocos, sudores



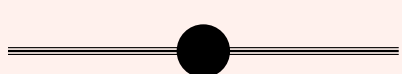
nocturnos, cambios de humor y depresión



Proporcionar agilidad y elasticidad



Ayudar a reducir la acumulación de grasa



Incrementar la protección del corazón y

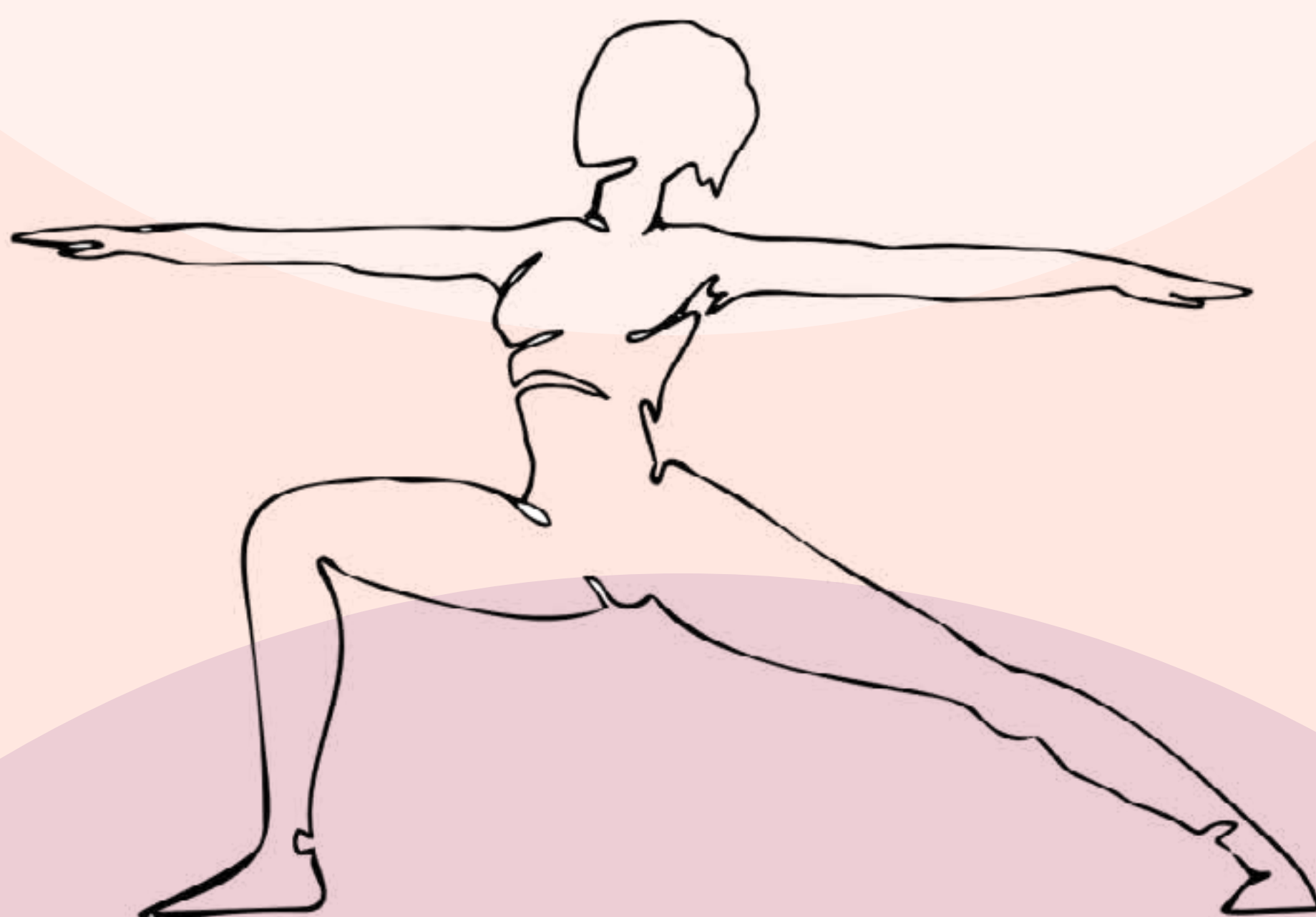


previene infartos prematuros

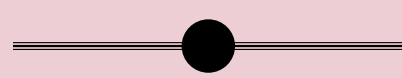
Sin embargo, muchas veces puede ser complicado decidir qué tipo de actividad física es la mejor, durante la menopausia. Libera Tu Salud te recomienda los siguientes tipos de ejercicio para que puedas vivir tu menopausia de una manera mucho más amigable y tranquila.

## **EJERCICIOS DE TIPO AERÓBICO**

Este tipo de actividad física debe de subir tu ritmo cardiaco al hacerlo.



**Caminata veloz**



**Correr**



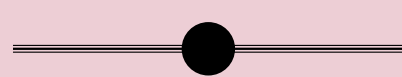
**Andar en bicicleta**



**Natación**



**Ejercicios de HIIT**



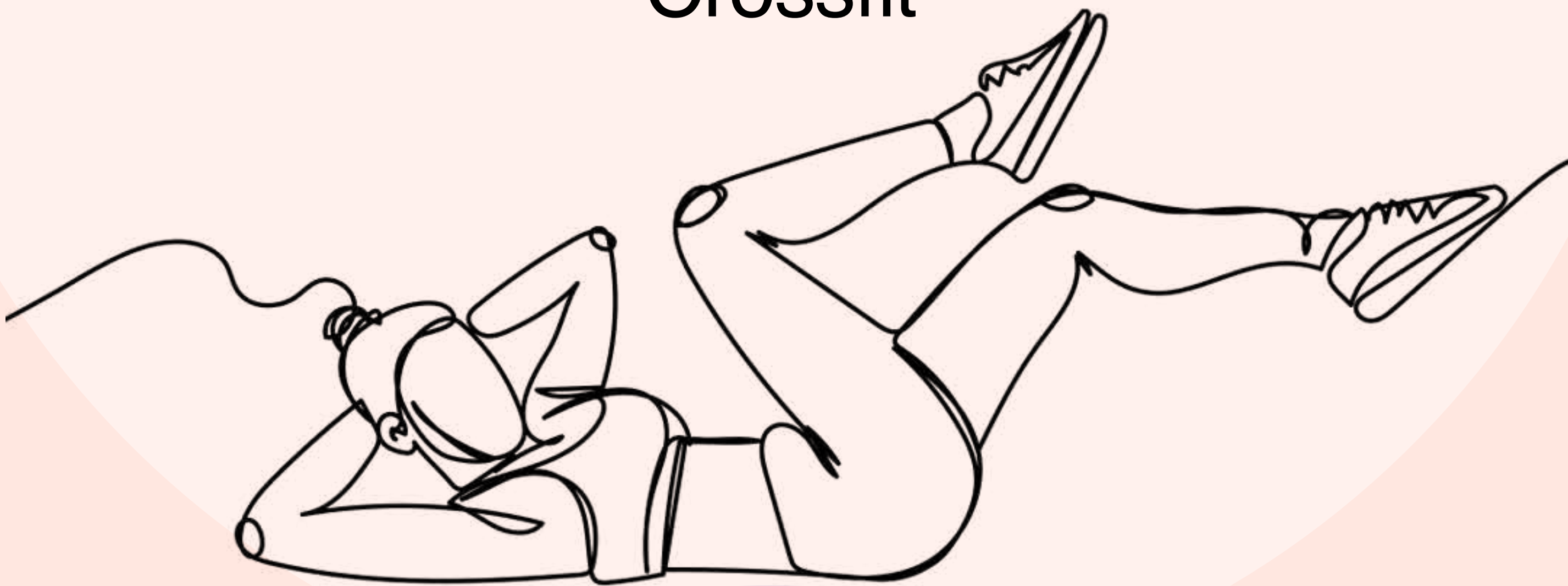
**Baile tipo zumba**

# Ejercicios de fuerza

Levantamiento de pesas

●  
Calistenia

●  
Crossfit

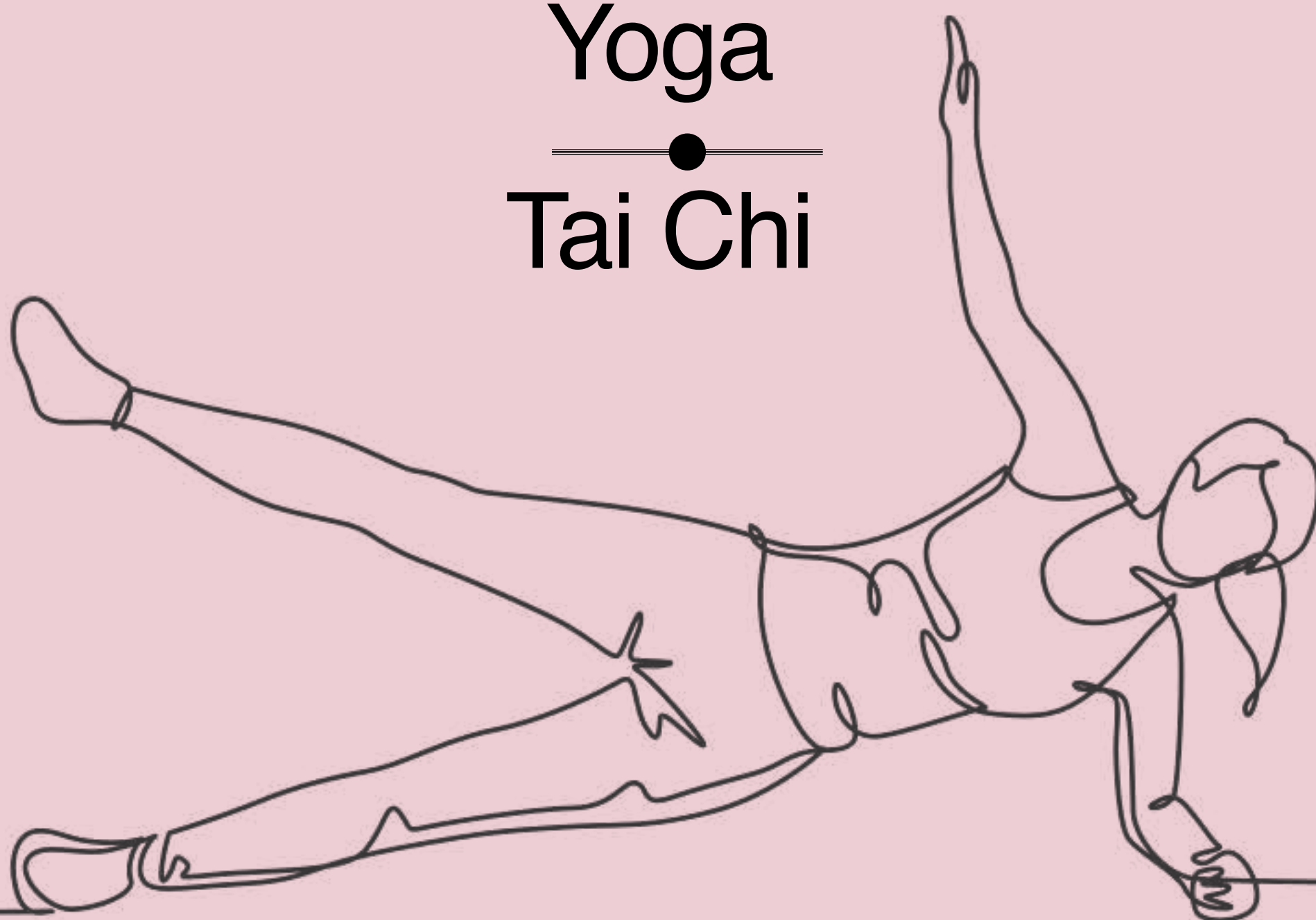


# Ejercicios de flexibilidad y balance

Pilates (muy beneficiosa para el trabajo de piso pélvico)

●  
Yoga

●  
Tai Chi



MacKenzie-Shalders K, Kelly JT, So D, Coffey VG, Byrne NM. The effect of exercise interventions on resting metabolic rate: A systematic review and meta-analysis. J Sports Sci. 2020 Jul;38(14):1635-1649. doi: 10.1080/02640414.2020.1754716. Epub 2020 May 12. PMID: 32397898.