

La belleza madura es celebrar tu edad, no esconderla

Datos clave

- Esperanza de vida: De 68 a 84 años.
- Las mujeres pueden pasar hasta 1/3 de su vida en menopausia.
- Síntomas comunes: Sofocos, insomnio, sequedad vaginal, cambios de humor.

Mayores riesgos



- **Cardiovasculares:** Aumentan un 50% si la menopausia llega antes de los 45 años.
- **Cáncer de mama:** El 95% no son genéticos, los hábitos son clave.
- **Incontinencia urinaria:** Afecta al 35% de las mujeres mayores de 65 años.

Desmontando mitos...



¿La menopausia engorda? FALSO

- Con dieta y ejercicio se controla el peso.

¿Adiós al deseo sexual? FALSO

- Puede ser un desequilibrio hormonal.

¿Son los sofocos el primer síntoma? FALSO

- Otros síntomas como cansancio o ansiedad pueden preceder.

TU SALUD EN TUS MANOS:

¿Sabías que...?



- **Fitoestrógenos.** como la soja y el lino ayudan a reducir los sofocos.
- **Suplementos clave.** Aceite de pescado protege el corazón y el magnesio ayuda a reducir la fatiga.
- **Realizar ejercicio** de fuerza, caminar, nadar o correr.

¡Tu belleza brilla desde dentro!



Piel radiante

El 60-70% de mujeres tiene piel sensible; un buen cuidado hace la diferencia.

Cabello fuerte

El 40% experimenta caída del cabello, pero el autocuidado mejora la salud de tu cabello.

Pide la guía en tu farmacia y consulta con tu farmacéutico para obtener consejo personalizado