

# Ca len da rio



**Theramex**  
For Women, For Health

20

22



# Protege tus huesos ante el frío

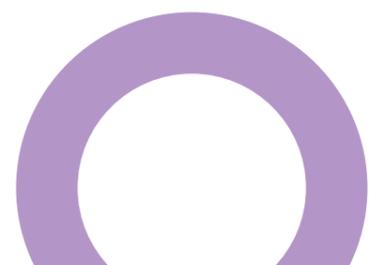


## Enero

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					<b>1</b>	2
3	4	5	<b>6</b>	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
<sup>24</sup> / <sub>31</sub>	25	26	27	28	29	30

Ahora que no hay tanto sol, refuerza tu salud ósea con una dieta rica en calcio y vitamina D

Nuria Guañabens. Decálogo para pacientes con osteoporosis. [Internet]. 2020. [Fecha de acceso: octubre 2021]. Disponible en: <https://www.fundacioncaser.org/actualidad/decalogo-para-pacientes-con-osteoporosis>



# Ha llegado San Valentín

# Febrero

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
 14	15	16	17	18	19	20
21/28	22	23	24	25	26	27

**En el mes del amor, recuerda que lo primero es quererse  
a una misma: valora el uso de lubricantes y/o hidratantes vaginales**

Mayo Clinic. Menopausia - Diagnóstico y tratamiento. [Internet]. 2021. [Último acceso: noviembre 2021].  
Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/menopause/symptoms-causes/syc-20353397>

# Marzo

Es el mes de la mujer

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	1	2	3	4	5	6
7	♀ 8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

No hay una mujer igual, y no todas tenemos que ser madres:  
consulta cuál es el método anticonceptivo mejor para ti

Centers for Disease control and Prevention. Contraception. [Internet]. 2020. [Último acceso: noviembre 2021].  
Disponible en: <https://www.cdc.gov/reproductivehealth/contraception/index.htm>



Ya se va  
notando el calor

*Abril*

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

**Aprovecha la primavera y ámate a hacer deporte al aire libre: mejorará tu salud ósea y tu estado de ánimo**

Mayo Clinic. Consejos para estar en forma durante la menopausia: por qué es importante estar en forma. [Internet]. 2019. [Último acceso: noviembre 2021]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/womens-health/in-depth/fitness-tips-for-menopause/art-20044602>

¿Un **buen mes** para dejar de fumar?

Mayo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23/  
30

24/  
31

25

26

27

28

29

**El tabaco aumenta el riesgo de padecer osteoporosis, sobre todo a partir de la menopausia**

MedlinePlus. Tratamiento para el cáncer - menopausia temprana. [Internet]. 2020. [Último acceso: noviembre 2021]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000912.htm>

# Mejor prevenir que curar



## Junio

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1	2	3	Día Mundial Fertilidad  4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

Recuerda programar una revisión anual con tu ginecólogo para hacerte las pruebas más adecuadas para tu edad y salud

Medical News Today. Gynecologists: When to visit and what to expect. [Internet]. 2017. [Último acceso: noviembre 2021]. Disponible en: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/288354#qualifications>

**Aliméntate bien**  
para alimentar bien

*Julio*

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

**Si te encuentras en el periodo de lactancia,  
incluye alimentos ricos en proteínas y vitaminas en tu dieta**

Nutrición para la lactancia: consejos para las mamás - Mayo Clinic



¿Tomas  
ácido fólico?

# Agosto

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
<b>15</b>	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

**Es importante si estás planeando quedarte embarazada,  
reduce el riesgo de que el bebé tenga defectos en el tubo neural**

Centers for Disease Control and Prevention. Folic Acid. [Internet]. 2021. [Último acceso: noviembre 2021].  
Disponible en: <https://www.cdc.gov/ncbddd/folicacid/about.html>





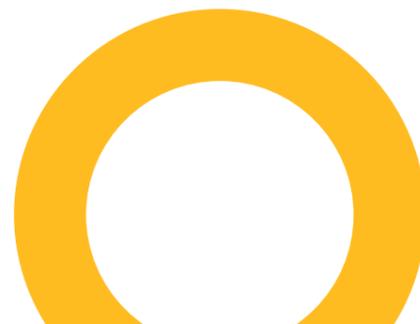
Que la vuelta  
a la **rutina** no te agote

# Septiembre

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
Día Mundial Anticonceptivos  <b>26</b>	27	28	29	30	1	2

**Evita consumir alcohol y bebidas estimulantes como el café para reducir los problemas de sueño durante la menopausia**

Mayo Clinic. Menopausia - Diagnóstico y tratamiento. [Internet]. 2021. [Último acceso: diciembre 2021]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/menopause/diagnosis-treatment/drc-20353401>



# Los complementos alimenticios, tus grandes aliados

# Octubre



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	<b>12</b>	13	14	15	16
	Día Mundial Menopausia		Día Mundial Osteoporosis			
17	 <b>18</b>	19	 <b>20</b>	21	22	23
<sup>24</sup> / <sub>31</sub>	25	26	27	28	29	30

**Algunos pueden ayudar a paliar los síntomas de la menopausia y la osteoporosis, pregunta en tu farmacia**

1. De Franciscis P, Colacurci N, Riemma G, et al. A Nutraceutical Approach to Menopausal Complaints. Medicina (Kaunas). 2019 Sep; 55(9): 544. doi: 10.3390/medicina55090544

2. Villa P, Amar ID, Bottoni C, et al. The impact of combined nutraceutical supplementation on quality of life and metabolic changes during the menopausal transition: a pilot randomized trial. Arch Gynecol Obstet. 2017 Oct;296(4):791-801. doi: 10.1007/s00404-017-4491-9.

# Noviembre

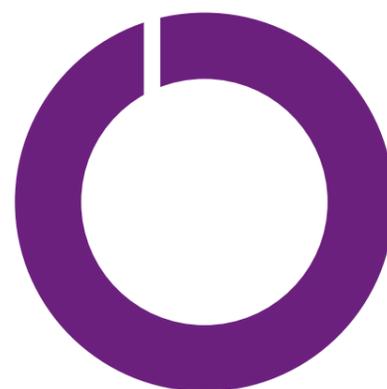
Más abrigo,  
¿más **sofocos**?



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	<b>1</b>	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

Con la vuelta del frío, anticipa a los sofocos de la menopausia:  
la moda de este otoño es lucir varias capas

Mayo Clinic. Menopausia - Diagnóstico y tratamiento. [Internet]. 2021. [Último acceso: noviembre 2021].  
Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/menopause/symptoms-causes/syc-20353397>



¿Sabes cuál es el mejor **consejo de salud** para el año que viene?

# Diciembre

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25 
26	27	28	29	30	31	

Consultar a los profesionales sanitarios y visitarnos en [www.theramex.es](http://www.theramex.es) para saberlo todo sobre Salud de la Mujer



2022



**Theramex**  
For Women, For Health

[theramex.es](http://theramex.es)