

Cómo mantenerse saludable durante y después de la menopausia

Estos consejos pueden ayudarla a mantenerse saludable y reducir su riesgo de enfermedades del corazón y osteoporosis.



Lleve una alimentación saludable.



Obtenga suficiente calcio y vitamina D.



Haga actividad física.



Mantenga un peso saludable.



No fume ni use productos de tabaco.