Immunotec®

Menopausia

Guía de supervivencia

Hablemos de hormonas, bochornos, confusión mental, cambios en el cuerpo, sexo, sueño y todas esas cosas de las que nadie se ha atrevido a hablar.



LA MENOPAUSIA LLEGA CON DESAFÍOS. TU PRÓXIMO CAPÍTULO VIENE CON POSIBILIDADES.

Bienvenido a la guía que desearíamos que llegara de forma automática a tu **cumpleaños #40.**

En lugar de eso, te dieron pastel, lo cual estuvo bien...

Pero el pastel no decía por qué te despertaste de repente a las 3:12 de la mañana empapada en sudor, olvidaste la contraseña que habías utilizado durante seis años y te ofendiste por el ruido que alguien realizaba al masticar.

Así que hablemos de eso. De todo.

Los bochornos que todos reconocen. Los síntomas de los que nadie menciona. Los cambios en el cuerpo que te hacen cuestionar si tu metabolismo se ha rendido en silencio. Los problemas relacionados con la sexualidad. Las dificultades para dormir. Los problemas cognitivos.

Y, lo más importante, qué puedes hacer al respecto.



No es cuestión de regresar a lo que éramos antes.

Quizás ella sea increíble. Pero quizás la mujer en la que te estás transformando tenga mejores límites, opiniones más sólidas, más confianza y mucho menos interés en tonterías.

Ya la amamos.

Contenido

PRIMERA PARTE

¿Qué está pasando en realidad?

4 Bienvenidos a la montaña rusa de las hormonas

5 Perimenopausia: La etapa previa de la que nadie nos habló

6 Espera... ¿Estoy en la perimenopausia?

7 Conoce tus hormonas

SEGUNDA PARTE

¿Y si todo está interconectado?

10 Los síntomas que nadie escribe en una tarjeta de felicitación

12 Tu verano privado

13 El Club de las Tres de la Mañana

14 ¿Dónde dejé mi cerebro?

15 ¿Es estrés, hormonas o simplemente... la vida misma?

17 Cambios de humor y tus ajustes de paciencia renovados

TERCERA PARTE

Tu cuerpo se unió a la conversación

19 La pancita que apareció de la noche a la mañana

20 ¿Por qué la misma rutina dejó de funcionar de repente?

21 Piel, cabello y otras cosas que se salieron de control

22 Ahí abajo merece un capítulo solo para él

23 Hablemos de sexo. Sí, aún

CUARTA PARTE

Las cosas que realmente importan

25 Huesos, corazón y otras cosas aburridas

26 Inflamación y estrés oxidativo

QUINTA PARTE

Qué hacer de verdad

28 Come como si tus hormonas estuvieran echándote un vistazo.

29 Levanta objetos pesados. De verdad.

30 El pasillo de suplementos te está engañando en su mayoría.

31 Conoce a She+

33 Terapia de reemplazo hormonal: El capítulo en el que aclaramos las cosas

SEXTA PARTE

Menopausia al natural

35 Cómo decírselo a tu pareja, a tus hijos y a tu jefe

37 La misma mujer. Diferente configuración.

38 Tus cinco diarios imprescindibles

39 La parte que se vuelve interesante: conoce a She+

La menopausia no es solo un síntoma. El apoyo que recibas tampoco debería serlo.

Immunotec®

01

PRIMERA PARTE

¿Qué está ocurriendo de verdad?

Bienvenidos a la **montaña rusa** de las hormonas.

Nadie nos dio una entrada.

Un día todo es normal.

De pronto, te despiertas a las 3:17 de la mañana preguntándote por qué tu habitación está a unos 400 grados, por qué has olvidado el nombre de alguien con quien has trabajado durante seis años y por qué tus jeans, al parecer, se han revelado.

Bienvenida. La menopausia es una etapa biológica normal. Pero "normal" no quiere decir que sea trivial. En términos técnicos, se considera que se alcanza la menopausia después de 12 meses seguidos sin menstruación. Sin embargo, los cambios que la acompañan pueden comenzar años antes, durante la perimenopausia, cuando hormonas como el estrógeno y la progesterona comienzan a fluctuar. Y estas hormonas hacen mucho más que solo regular el ciclo menstrual.

Interactúan con sistemas que están involucrados en:

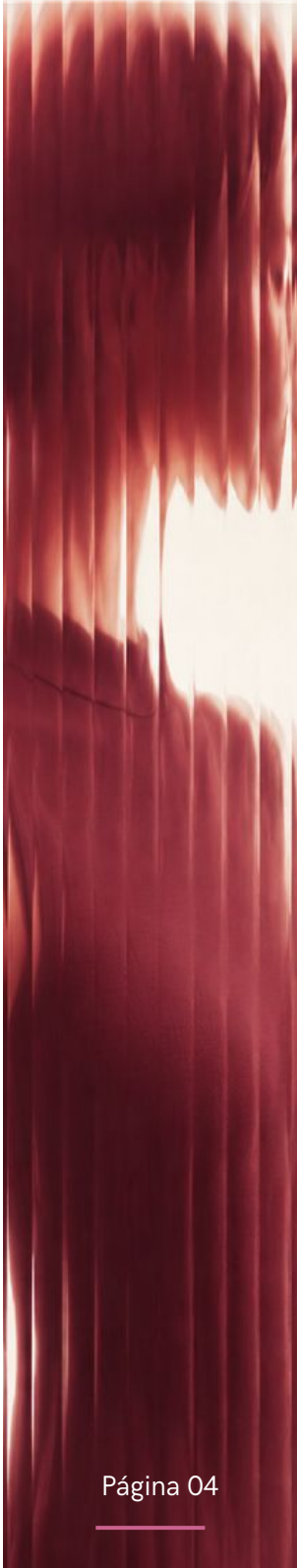
- Control de la temperatura
- Dormir
- Estado de ánimo
- Función cognitiva
- Salud ósea
- Composición corporal
- Salud sexual
- Salud del corazón

Esto explica por qué la menopausia puede parecer menos un síntoma y más como si alguien hubiera actualizado tu sistema operativo en silencio, sin avisar.

¿Lo esencial que hay que tener en cuenta?

Entender lo que está pasando es el primer paso para descubrir qué necesitas en este momento.

Tu cuerpo no te está fallando. Está en un proceso de cambio.



Perimenopausia:

La precuela de la que nadie nos avisó

¡Sorpresa! La menopausia no siempre inicia cuando se detiene la menstruación. Para muchas mujeres, comienza mucho antes. La perimenopausia es esa etapa de transición que llega antes de la menopausia. Durante este tiempo, la producción de hormonas ováricas se vuelve bastante impredecible. Y decir que se vuelve impredecible es quedarse corto.

Tu ciclo se transforma.
Tu sueño se transforma.
Tu humor varía.
Tu cuerpo se transforma.

Tu paciencia para las tonterías también puede experimentar una reestructuración significativa. Como los síntomas pueden aparecer de forma gradual, muchas mujeres al principio culpan a:

- Trabajar.
- Estrés.
- Crianza de los niños.
- Relaciones.
- Envejecer.

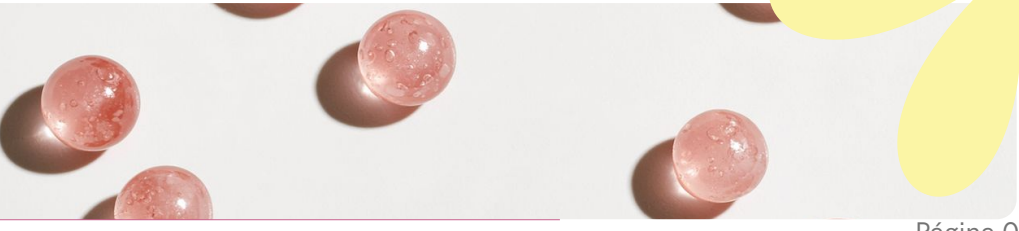
Mercurio retrógrado. A veces, estos aspectos tienen un impacto significativo. Pero las hormonas también pueden jugar un papel importante. Si sientes algo distinto en tu cuerpo, esa información es valiosa.

La idea no es que te autodiagnostiques basándote en una lista de verificación que encuentres en Internet.

ES BUENO SABERLO

Signos habituales de La perimenopausia puede abarcar:

- Alteraciones en los ciclos menstruales
- Bochornos
- Sudores durante la noche
- Trastorno del sueño
- Cambios de ánimo
- Neblina mental
- Cambios en el deseo sexual
- Cambios en la vagina o en la orina
- Cambios en la estructura corporal



Espera... **¿Estoy en la perimenopausia?**

Esta es una de las partes más molestas. No siempre hay un gran cartel parpadeante que diga:

¡Felicidades! ¡Has comenzado la perimenopausia!

Los síntomas pueden ser similares a los del estrés, la falta de sueño, problemas de tiroides, medicamentos y otras condiciones médicas.

Por eso la pregunta no siempre es:

- *"¿Estoy en perimenopausia?"*

A veces, la pregunta ideal es:

- *"¿Qué ha cambiado?"*

Comienza a notar patrones.

- *¿Ha variado tu ciclo menstrual?*
- *¿Te despiertas de golpe por la noche?*
- *¿Estás teniendo bochornos?*
- *¿Tu estado de ánimo ha cambiado?*
- *¿Y tu peso?*

¿Tienes la sensación de que tu cuerpo ha cambiado, aunque mantengas tus hábitos de higiene?

Realiza notas si es necesario.

Tu celular cuenta cuántos pasos diste al pasear por el Centro comercial. También puede registrar ciertos datos hormonales.

Y si los cambios son duraderos, importantes o inquietantes, hazlo saber a tu médico.



Tú sabes cómo es tu cuerpo. Presta atención cuando comience a enviar nuevas notificaciones.

Conoce tus hormonas... Un breve y sencillo capítulo científico.

Promesa.

No se realizará examen. Imagina tus hormonas como un grupo de chat muy movido.



Estrógeno

El estrógeno tiene un papel clave en diversas funciones del cuerpo, como la salud reproductiva, la salud de los huesos, la función del corazón, la piel, el cerebro y la regulación de la temperatura. Cuando los niveles de estrógeno cambian durante la transición a la menopausia, las mujeres pueden experimentar cambios que van mucho más allá de su ciclo menstrual.

Progesterona

La progesterona está muy ligada a la ovulación y al ciclo menstrual.
Durante la perimenopausia, la ovulación puede ser menos predecible. Esto implica que los niveles de progesterona también pueden volverse menos estables.

Testosterona

Sí, las mujeres tienen testosterona. Esta hormona juega un papel en la función sexual, la musculatura, los huesos y el bienestar general. No es necesario memorizar las vías hormonales.



La menopausia no ocurre en una parte aislada del cuerpo.

Por eso, los síntomas pueden parecer totalmente desconectados.

Y por eso, la conversación más amplia sobre la menopausia tiene que incluir algo más que los bochornos.

Immunotec®

02

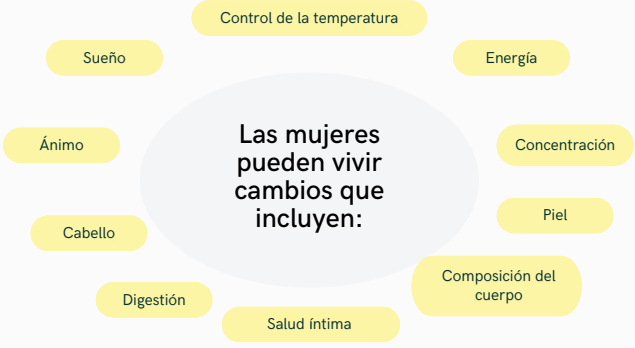
SEGUNDA PARTE

¿Y si todo está interconectado?

Los síntomas que nadie escribe en una tarjeta de felicitación.

¡Feliz cumpleaños!

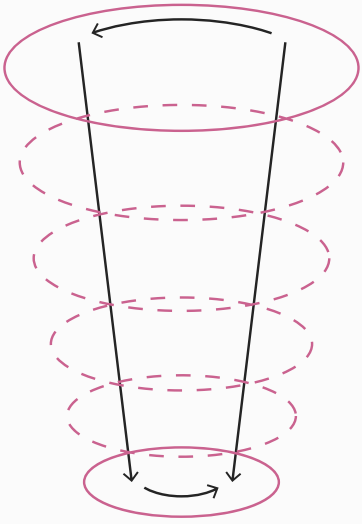
Aquí tienes un poco de neblina mental, problemas para dormir, sequedad vaginal y un deseo inexplicable de abrir todas las ventanas de la casa. Curiosamente, Hallmark ha decidido no hacer esta tarjeta. Los bochornos son el síntoma más reconocido de la menopausia. Sin embargo, la experiencia real puede ser mucho más amplia.



El error está en pensar que cada cambio tiene que estar necesariamente en su propio pequeño recuadro.



Tu cuerpo es un **sistema**



El sueño influye en la energía.

La energía influye en el movimiento.

El sueño y el estrés influyen en el apetito.

Las incomodidades físicas pueden influir en la intimidad.

El estado de ánimo puede influir en las relaciones.

De repente, esa colección de cosas que has estado buscando en Google a la 1 de la mañana empieza a parecer un poco menos al azar.



Tu **verano** privado

Ya sabes cómo se siente eso…
Los otros están muy cómodos.
Entonces, de repente, tu termostato interno decide actuar de manera violenta.

Los bochornos y los sudores nocturnos son algunos de los síntomas más comunes que se relacionan con la menopausia.

Los cambios hormonales pueden influir en el sistema que regula la temperatura del cuerpo, haciendo que variaciones relativamente pequeñas en la temperatura se sientan de manera mucho más intensa.

Tu kit de supervivencia para los bochornos podría incluir:

- Capas que permiten la transpiración
- Un dormitorio más fresco
- Identificar los factores personales que desencadenan situaciones
- Mantenerse bien hidratado
- Un ventilador de mesa exclusivamente para ti
- Habla con tu profesional de la salud si los síntomas están afectando tu vida.



Que sea habitual no significa que tengas que aguantarlo.

Gracias, mente.

Comienza con lo fundamental.

- Mantén tu habitación fresca y en penumbra
- Mantén un horario de sueño bastante regular
- Controla la ingesta de cafeína y alcohol, sobre todo al final del día
- Dale a tu mente un auténtico momento de descanso. Deja el calular a un lado

Pero si los problemas para dormir continúan, habla con tu médico en lugar de pensar que el cansancio es solo parte de tu nueva forma de ser.

Dormir no es un capricho. Es fundamental para tu salud.

¡Bienvenido!

La membresía no fue voluntaria.

Dormir puede ser realmente complicado durante la transición a la menopausia. A veces, los sudores nocturnos te sacan del sueño. Otras veces, te cuesta más quedarte dormida. Y a veces, te despiertas sin saber por qué.

Y a veces tu mente elige las 3:06 de la madrugada como el momento perfecto para revivir un momento embarazoso que compartiste en una cena de trabajo en 2014.

Sí, lo sabemos. Qué maleducado.





¿Dónde dejé **mi cerebro?**

Entraste en la habitación para... hacer algo.

Sin duda, algo.

Y no siempre es algo tan serio. A veces solo significa leer el mismo correo electrónico tres veces antes de entenderlo, perder el hilo de la conversación en medio de una frase o mirar fijamente a alguien que conoces desde hace años mientras su nombre se escapa momentáneamente de tu mente.

Entonces, como es de esperar, la palabra vuelve a aparecer cuatro horas más tarde, mientras te lavas el cabello.

Los cambios hormonales pueden tener un impacto. Sin embargo, el sueño, el estrés y la carga mental también pueden ir acumulándose.



Deja de intentar recordar 47 cosas al mismo tiempo. La aplicación de Notas está ahí por una razón. Úsala.

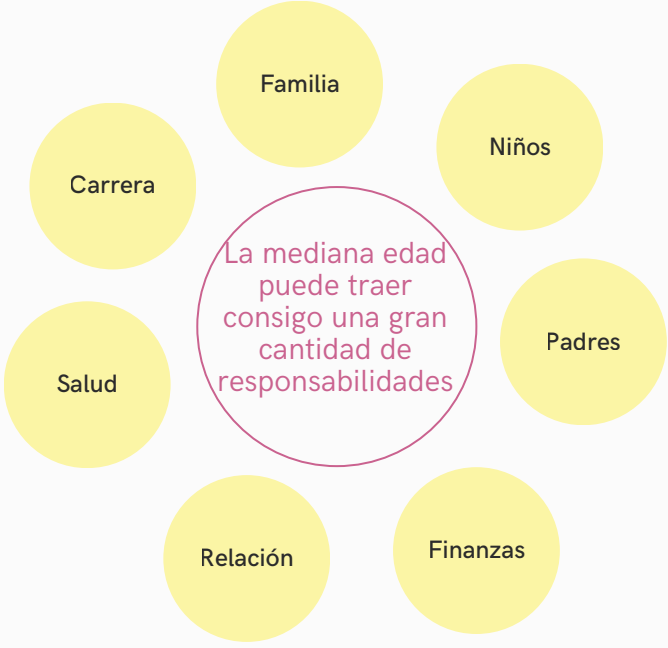


¿Es estrés, hormonas o simplemente… **la vida?**

Esta podría ser la pregunta más sincera sobre la menopausia.

Porque a veces son las hormonas.
A veces es estrés.
A veces son las dos cosas.

Y a veces alguien organiza una reunión que podría haberse solucionado fácilmente con un correo electrónico.



No sorprende que las mujeres a veces digan:

"Simplemente no me siento como yo."

En vez de preguntar de inmediato "¿Qué me pasa?", prueba con preguntar:

"¿Qué me está pidiendo mi cuerpo en este momento?"

¿Dormir más?

¿Te hace falta más ayuda?

¿Más actividad?

¿Mejor nutrición?

¿Has hablado con tu médico?

¿Un límite?

¿Tal vez un fin de semana completo en el que nadie te moleste?



Cambios de humor, emociones fuertes y tus ajustes de paciencia renovados.

Primero lo primero.

Tener emociones no te convierte en una persona complicada. Vamos a dejarlo claro de una vez. Los cambios de humor, la ansiedad, la irritabilidad y las alteraciones en el bienestar emocional pueden aparecer durante la transición a la menopausia.

Pero las hormonas no están solas en el vacío.
Estás enfrentando cambios hormonales mientras intentas equilibrar el trabajo, las relaciones, los hijos, el cuidado de tus padres mayores, las responsabilidades financieras y unas 8,000 notificaciones. Así que no.

Tener emociones no te convierte en una persona complicada. Vamos a dejar eso claro desde el principio.

Durante la transición a la menopausia, es común experimentar cambios en el estado de ánimo, ansiedad, irritabilidad y alteraciones en el bienestar emocional.

Este capítulo no se titula:
"Cómo recuperar la amabilidad"

Tal vez tu paciencia ha cambiado.
Quizás también tus límites.
Quizás algo que has soportado durante 20 años de repente se ha vuelto claramente irritante.

Crecimiento.

El objetivo no es "arreglar" tu personalidad, sino darte cuenta cuando algo se siente distinto y ofrecerte más recursos. Esto podría implicar hacer más ejercicio, mejorar tu sueño y alimentación, manejar el estrés, fortalecer tus relaciones, establecer límites más definidos o buscar ayuda profesional cuando lo necesites.



Immunotec®

03

TERCERA PARTE

Tu cuerpo ha entrado en el chat.

Tu cuerpo ha entrado en el chat

La pancita que apareció de la noche a la mañana.

No te lo esperabas.

La composición del cuerpo puede variar durante la mediana edad, y los cambios hormonales pueden afectar la forma en que se acumula la grasa.

A medida que envejecemos, la masa muscular puede disminuir, lo que impacta en el metabolismo y la fuerza.

La rutina que funcionaba a los 30 puede que no funcione de la misma manera ahora.

¿Brusco?
Un poco.
¿Desesperanzado?
En absoluto.

En vez de centrar toda la estrategia en "comer menos", piensa en grande.

- Proteína
- Fibra
- Entrenamiento de fuerza
- Movimiento
- Dormir
- Consistencia

Y por favor, no hagas de tu cuerpo tu enemigo.

Tu cuerpo ha estado contigo en cada etapa de tu vida.

Este capítulo se centra en apoyarte, no en castigarte.



¿Por qué la misma rutina dejó de funcionar **de repente?**

¿Te acuerdas de cuando evitar el postre durante tres días parecía tener un efecto mágico?

Eran épocas más simples. A medida que envejecemos, los cambios en la masa muscular, la actividad física, el sueño, el estrés y las hormonas pueden afectar la composición del cuerpo.

Lo que implica que la respuesta no es necesariamente:
Haz más ejercicio cardiovascular y come menos. La mediana edad es un momento especialmente bueno para cuidar tus músculos.

Así que, si tu antigua rutina ya no da resultados, no pienses de inmediato que dejaste de esforzarte.
Quizás la estrategia solo necesite una mejora.



Piel, cabello y otras cosas que se salieron de control.

¿Te has dado cuenta de que tu piel está más seca de repente?
¿Te das cuenta de que el pelo es diferente?
¿Y de dónde apareció exactamente ese vello en la barbilla?

Los cambios hormonales pueden afectar la piel y el cabello durante y después de la menopausia.

Los cambios en los niveles de estrógeno están relacionados con alteraciones en el colágeno, la hidratación y la elasticidad de la piel. La textura y la densidad del cabello también pueden experimentar variaciones.

Aquí es donde los consejos aburridos se vuelven sorprendentemente útiles:

- Cuida tu piel del sol
- Hidrátate
- Consume suficiente proteína
- Apoya tu alimentación en general
- Evita las dietas extremas

Habla con un dermatólogo si observas algún cambio importante.

Y sí. Mantén las pinzas.
Vivimos en la realidad.



Ahí abajo merece un capítulo solo para él.

Somos mayores.

Podemos decir vagina.

Los cambios en los niveles de estrógeno pueden influir en los tejidos vaginales y urinarios, lo que puede llevar a síntomas como sequedad, incomodidad, urgencia para orinar y dolor durante las relaciones sexuales.

Estos síntomas son bastante comunes. Además, son asuntos que las mujeres deberían poder discutir sin tener que susurrar.

Si notas algún cambio, habla con un profesional de la salud calificado.

Hay varios enfoques para el manejo y tratamiento, y la elección adecuada depende de tus síntomas específicos y tu historial médico.

Mereces sentirte a gusto en tu cuerpo, incluyendo esa parte de él.

Sobre todo esa parte.





Hablemos de **sexo.** Sí, aún.

La menopausia no elimina tu condición de persona sexual.

El deseo puede variar en esta etapa de la vida por diversas razones.

- Hormonas.
- Dormir.
- Estrés.
- Cuerpo y autoestima.
- Incomodidades vaginales.
- Medicamentos.
- Relaciones.

Haz preguntas más interesantes.

- ¿Qué me hace sentir bien en este momento?
- ¿Qué es lo que necesito?
- ¿Qué ha cambiado?

¿De verdad lo he comunicado?
La intimidad puede cambiar con el tiempo.

Eso no es un fracaso. Así es la vida, ¿verdad?

Y conocerse mejor a uno mismo podría hacer que este capítulo sea mucho más interesante que el anterior.

El que alguien dejara los platos al lado del lavavajillas en vez de dentro.

Es un poco complicado…

Así que olvídate de la idea de que hay una libido "normal".



Immunotec®

04

CUARTA PARTE

Las cosas que realmente importan una vez que el bochorno ha pasado.



Huesos, corazón y otras cosas aburridas que te **mantendrán a salvo.**

Los bochornos son el centro de atención.

Tu salud ósea y cardiovascular tiene mucho que ver con esto. Los cambios hormonales que vienen con la menopausia pueden tener efectos a largo plazo en tu salud, incluyendo la salud de tus huesos y el riesgo cardiovascular.

Por eso, el bienestar en la menopausia no debería limitarse solo al alivio de los síntomas.

Platica con tu médico sobre los indicadores de salud que son relevantes para ti.

Esa charla puede incluir:

- Tensión arterial
- Colesterol
- Glucosa sanguínea
- Salud ósea
- Historia familiar
- Ejercicio físico
- Nutrición
- Fumar y beber alcohol

No tan emocionante como el episodio del sexo.
Pero las cosas que hoy no puedes sentir pueden tener una gran relevancia dentro de veinte años.

Tu yo del futuro también merece cuidado.

Inflamación, estrés oxidativo y por qué de repente todos están hablando de ello

Dos frases que a las marcas de bienestar les encantan:

Inflamación.

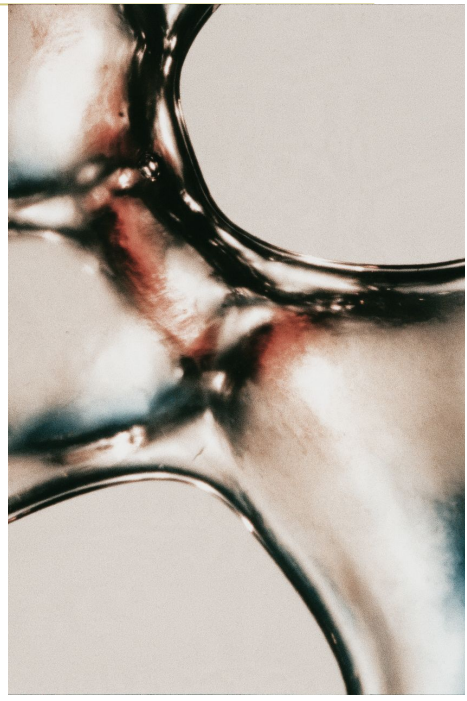
Estrés oxidativo.

Uno podría pensar que son famosos. Pero, ¿qué representan en realidad?

El estrés oxidativo ocurre cuando hay un desequilibrio entre los radicales libres y las defensas antioxidantes del cuerpo.

Tu cuerpo cuenta con sus propios sistemas antioxidantes, entre los que se encuentra el glutatión, un antioxidante clave que produce el organismo.

Aquí es donde se vuelve importante un apoyo más amplio al bienestar.





Immunocal ofrece precursores de cisteína enlazados y ayudan a mantener la producción natural de glutatión en el cuerpo.*

En vez de ver la menopausia como algo aislado, la mediana edad puede ser una buena ocasión para analizar los sistemas clave que apoyan un envejecimiento saludable.

Y esa es una charla mucho más extensa que solo frenar un bochorno.

Immunotec®

05

PARTE CINCO

Qué hacer de verdad

Qué hacer de verdad

Come como si tus hormonas estuvieran estuvieran viéndote.

Malas noticias.

No hay una dieta mágica para la menopausia.

Buenas noticias.

No lo necesitas.

Cada vez es más útil preparar comidas que beneficien la musculatura, la saciedad, la energía, la salud digestiva y la nutrición en general.

Proteína

Las proteínas ayudan a mantener la masa muscular.
Y la masa muscular se vuelve más valiosa a medida que vamos envejeciendo.

Fibra

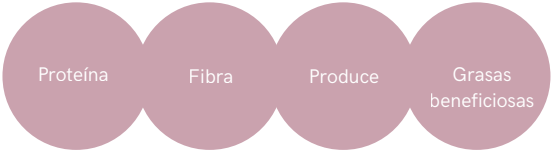
La fibra beneficia la salud digestiva y contribuye a aumentar la sensación de saciedad.

Plantas

Las frutas, las verduras, las legumbres, los cereales integrales, los frutos secos y las semillas ofrecen fibra y una gran variedad de nutrientes en la mesa.

Crea platos más deliciosos.

En vez de centrarte en alimentos específicos, considera las combinaciones.



La comida debería ser un apoyo para tu vida, no un trabajo a tiempo completo.







Levantar cosas **pesadas.**

De verdad.

Si tu rutina de ejercicios se basa solo en cardio, necesitamos hablar.

Los músculos son importantes.

El entrenamiento de fuerza es clave para conservar la fuerza muscular y ósea a medida que vamos envejeciendo, además de mejorar la función física, la movilidad y la salud metabólica.

Eso no quiere decir que debas convertirte en fisicoculturista.

El peso es importante.
Las máquinas cuentan tus repeticiones.
Las bandas de resistencia son importantes.
Los ejercicios que utilizan el peso corporal también son importantes.

Llevar todas las bolsas de la compra a casa de una sola vez porque no quieres hacer dos viajes probablemente no sea un buen plan de entrenamiento de resistencia.

Buen intento. Comienza desde donde te encuentras.

Avanza poco a poco. Y si eres nueva en el entrenamiento de fuerza o tienes alguna limitación médica, pide la ayuda de un profesional.

Yo, en el futuro, a los 70 años, desearía que levantaras las mancuernas.

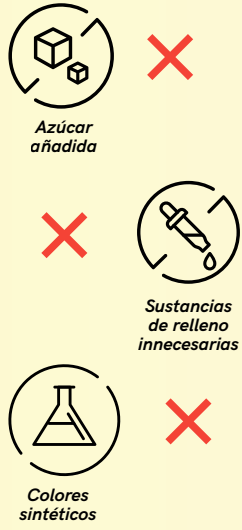
El pasillo de suplementos te está engañando, **en su mayoría.**

De acuerdo. Tal vez no completamente…

Pero la parte delantera de la botella es publicidad.
La parte de atrás te dice mucho más.
Antes de adquirir otro suplemento que promete "solucionarlo todo", pregúntate:

- ¿Qué incluye exactamente?
- ¿Cuánto vale?
- ¿Hay alguna prueba que apoye los ingredientes?
- ¿Por qué se eligieron esos ingredientes?
- ¿La fórmula se adapta a lo que realmente intento respaldar?
- ¿De verdad tendré que tomar esto todos los días?

Ingredientes que no quieres o no necesitas.



También pon atención a lo que le hace falta.

Lo "natural" no siempre es efectivo.
Que esté "respaldado clínicamente" no es lo mismo que "suene científico".

Conviértete en la mujer que es más consciente.
Es más complicado venderle tonterías, y también la queremos.



Descubre She+

El suplemento para la menopausia que no parece un suplemento.

Las mujeres no pasan por la menopausia síntoma a síntoma.

Entonces, ¿por qué se crearía el apoyo a la menopausia de esa forma?

She+ reúne ingredientes seleccionados cuidadosamente, pensados para ofrecer apoyo en varias áreas de la menopausia.





Cimicífuga negra

Tradicionalmente empleado para mitigar los síntomas de la menopausia, como los bochornos.*

Trébol rojo

Ofrece isoflavonas de origen vegetal para ayudar con el apoyo hormonal en la menopausia.*

Extracto de jengibre.

Ayuda a la digestión y al bienestar general.*

She+ viene en un formato de **gel en sobre** muy práctico para el **uso diario.**

Delicioso… ¡en serio!



Porque la mejor rutina de bienestar no tiene que ser complicada… sino la que puedes incorporar a tu día a día.

Terapia de reemplazo hormonal: El capítulo en el que aclaramos las cosas

Pocos temas sobre la menopausia generan tantas opiniones como la terapia hormonal.

En tu grupo de chat puede haber diferentes opiniones.
Instagram definitivamente genera opiniones. Al parecer, el primo de tu vecino tiene unas cuantas.

Pero la terapia hormonal es una decisión que toma el médico. Puede ser una opción adecuada para algunas mujeres que están pasando por síntomas de la menopausia.

No es apto para todas. Y la discusión es mucho más complicada que simplemente afirmar "la terapia hormonal es buena" o "la terapia hormonal es mala".

La toma de decisiones médicas en la actualidad tiene en cuenta factores como:

- Edad
- Momento
- Modalidad de terapia
- Ruta de administración
- Factores de riesgo personales
- Historial médico individual
- Historial médico familiar

Este es un capítulo donde TikTok no debería actuar como tu médico.

Si estás pensando en la terapia hormonal, es importante que hables de manera personalizada con un profesional de la salud calificado sobre tus síntomas, tus objetivos, los posibles beneficios y los riesgos que podrían surgir.

No es necesario que te unas al Equipo de Terapia de reemplazo hormonal. No es necesario que te unas al Equipo Natural.

Únete al equipo de Decisiones Informadas.

Será mucho mejor.



06

PARTE SEIS

Menopausia al natural

Menopausia al **natural**

Cómo decírselo a tu pareja, a tus hijos y a tu jefe

No tienes que hacer una presentación de PowerPoint sobre tus niveles de estrógeno para todos.

Pero las personas que están más cerca de ti podrían sacar provecho al entender lo que estás sintiendo.

Con tu pareja

Prueba con esto: "He visto algunos cambios últimamente y estoy aprendiendo más sobre lo que está pasando. No necesito que lo soluciones. Necesito que lo comprendas". Es revolucionario.

Con tu familia.

Se puede descansar.

Se permiten los límites. Se puede solicitar ayuda.

También se puede decir "no" sin tener que presentar un documento para justificar de tres páginas.



En la oficina

Tú decides cuánto de tu información personal quieres compartir.

Si los síntomas están impactando de manera significativa en tu trabajo, podría ser útil investigar los recursos o las adaptaciones que tiene a su disposición.

> La menopausia no te hace menos capaz. Y tener necesidades distintas no te hace menos ambiciosa.



La misma **mujer**. Diferente **configuración.**

Esto es un tema del que no hablamos lo suficiente.

No todos los cambios que suceden en la mediana edad tienen que revertirse.

Quizás tu paciencia para las tonterías sea menor.

Quizás seas más cuidadoso con tu tiempo.

Quizás te importe menos agradar a absolutamente todo el mundo.

Quizás por fin has comprendido que "no" es, en realidad, una oración completa.

En este capítulo, hay una oportunidad para dejar de hacer preguntas:

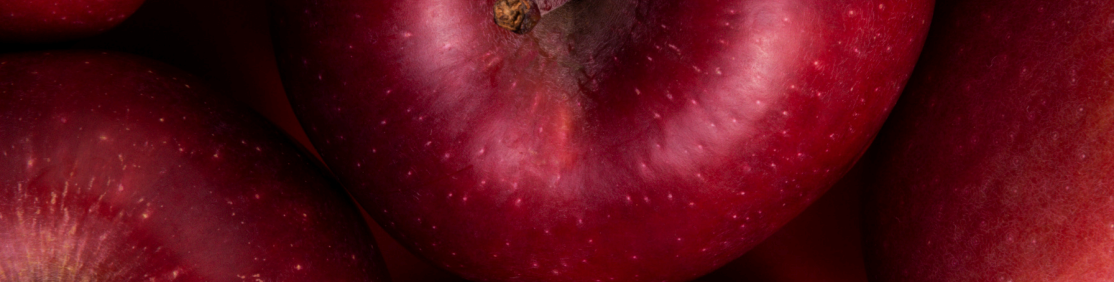
"¿De qué manera puedo volver a ser como antes?"

y comenzar a preguntarse: "¿Qué requiere esta versión de mí?"

Tal vez necesites dormir más.
Quizás necesites un mejor apoyo.
Tal vez necesites poner límites más claros.
Quizás deberías dejar de pedir disculpas por todo.

La misma mujer, configuración renovada.





Tus **cinco imprescindibles** del día

No hace falta una rutina de optimización hormonal de 37 pasos. Nadie tiene tiempo para eso.

Comienza aquí.

Consume suficiente proteína y fibra

Favorece los músculos, la digestión, la sensación de plenitud y la nutrición en general.

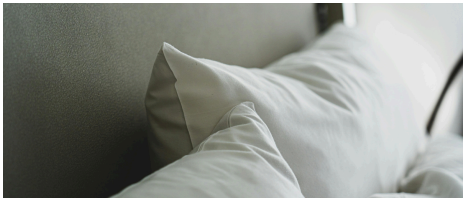
Mueve tu cuerpo y cuida tus músculos

Camina. Estírate. Levanta peso.

Muévete de formas que seguirás haciendo.

3. Cuida tu sueño

Considera el sueño como un elemento de tu rutina de bienestar, en vez de verlo como algo que ocurre solo después de haber hecho todo lo demás.



Integra la recuperación auténtica en tu vida

Controlar el estrés no tiene que ser necesariamente meditar en una montaña.

A veces implica salir a dar una vuelta.

A veces implica soltar el teléfono. A veces implica decir no.

Crea una rutina de bienestar que puedas seguir

La coherencia siempre es más importante que la complejidad.

Para las mujeres que necesitan un poco más de apoyo durante la menopausia, She+ fue creado para hacer más fácil esa rutina con un formato de gel en sobre diario muy práctico que incluye ingredientes respaldados por la ciencia.

Un delicioso sobre. Un pequeño ritual.
Una preocupación menos en la que darle tantas vueltas.

La parte en la que se pone **interesante**

Hemos pasado muchas páginas hablando de los síntomas. Ahora, cerremos con algo totalmente distinto.

La menopausia no es solo sobre lo que cambia. También puede ser sobre lo que se hace más evidente.
Lo que deseas.

Lo que no haces. Quién merece tu energía.

Lo que estás dispuesto a aceptar.
Lo que ya no aceptas más.

Después de la montaña rusa hormonal, hay vida.

Hay
confianza.
Fortaleza.
Sexo.
Viajes.
Ambición.
Amistad.
Amor.
Objetivo.

Y el placer, que a menudo se subestima, de conocerse a uno mismo como nunca antes.

No vas a desaparecer.

Estás en proceso de evolución.

Quizás el objetivo nunca fue hacerte volver a ser la mujer que eras antes.
Quizás sea para descubrir a la mujer en la que te estás transformando.

¿Y, siendo sinceros?

Suena realmente increíble.



Ciencia inteligente, *para mujeres en una nueva etapa*

Una fórmula diaria. Ayuda en diferentes síntomas de la perimenopausia y la menopausia.



Compra She+

*Estas afirmaciones no han sido revisadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA). Este producto no está diseñado para diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.

Immunotec®

Una pequeña pero significativa nota:

Esta guía es solo para fines educativos y no reemplaza el consejo, diagnóstico o tratamiento médico personalizado. La experiencia de la menopausia puede variar mucho de una mujer a otra. Habla con un profesional de la salud calificado sobre tus síntomas, opciones de tratamiento, suplementos, medicamentos y cualquier duda de salud que tengas.