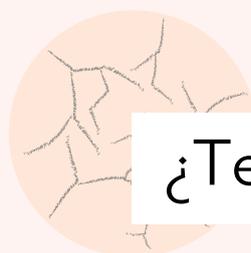


DAYS OF CONFIDENCE



# LOS SÍNTOMAS DE LA (PERI)MENOPAUSIA

*Guía completa*



¿Te puedes creer que haya tantos?



[www.midoc.es](http://www.midoc.es)

# INDICE DE LOS SÍNTOMAS

<u>Sofocos</u>	2
<u>Cambios de humor</u>	3
<u>Periodos irregulares</u>	4
<u>Sequedad vaginal</u>	5
<u>Sudores nocturnos</u>	6
<u>Aumento de peso</u>	7
<u>Caída del cabello</u>	8
<u>Fatiga</u>	9
<u>Dolores de cabeza</u>	10
<u>Piel seca</u>	11
<u>Dificultad para dormir</u>	12
<u>Baja libido</u>	13
<u>Dolor en las articulaciones</u>	14
<u>Problemas de vejiga</u>	15
<u>Niebla mental</u>	16
<u>Fragilidad ósea</u>	17
<u>Ansiedad</u>	18
<u>Depresión</u>	19
<u>Irritabilidad</u>	20
<u>Dolor durante las relaciones</u>	21
<u>Acné facial</u>	22
<u>Palpitaciones</u>	23
<u>Infecciones urinarias frecuentes</u>	24

*La menopausia es una etapa de grandes cambios para el cuerpo de la mujer.*

*Puede traer consigo síntomas inesperados que pueden afectar a tu calidad de vida, pero no estás sola.*

*A continuación, te presentamos los síntomas más comunes, su origen y cómo puedes manejarlos de forma natural para sentirte mejor en tu día a día.*

# SOFOCOS

Esa sensación de calor intenso y punzante en el pecho y el cuello...  
Sí, eso es un sofoco.

El estrógeno ayuda a nuestro cerebro a regular la temperatura interna. Pero cuando sus niveles fluctúan durante la menopausia, nuestra "zona de confort térmico" se reduce, haciendo que nuestro termostato interno reaccione exageradamente ante cualquier cambio de temperatura.

## ¿Es normal?



Totalmente. Los sofocos son uno de los síntomas más comunes de la menopausia. Pueden durar entre 30 segundos y 10 minutos, ocurrir de 3 a 35 veces al día y prolongarse hasta 12 años.

**El 80 % de las mujeres en la menopausia los experimentan.**

## ¿Qué puedes hacer?

- Usa ropa de algodón y vístete con capas para poder ajustarte fácilmente a los cambios de temperatura.
- Mantén una hidratación adecuada y evita el alcohol y la cafeína, que pueden empeorar los sofocos.
- Practica técnicas de relajación como la meditación o la respiración profunda.
- Considera tomar un suplemento que ayuda a equilibrar los niveles hormonales. Nuestro Complejo Serenidad ayuda a reducir los sofocos gracias a su contenido de magnesio, ashwagandha y azafrán.

# CAMBIOS DE HUMOR

Para muchas de nosotras, la montaña rusa emocional de la menopausia viene con cambios de humor que nos hacen llorar desconsoladamente un minuto, enfadarnos porque alguien dejó los platos en el fregadero (otra vez) al minuto, y terminar con un ataque de pánico por pensamientos que antes podíamos manejar sin problema.

## ¿Es normal?



Completamente. Tus niveles de estrógeno están en plena montaña rusa, un poco como la adolescencia... pero al revés. Así que si últimamente te sientes triste, ansiosa o emocionalmente inestable, recuerda que no estás sola.

**El 75 % de las mujeres en peri o menopausia experimentan cambios de humor.**

## ¿Qué puedes hacer?

- Prioriza una alimentación rica en omega-3 y antioxidantes para el equilibrio emocional.
- Realiza ejercicio regularmente, ya que aumenta los niveles de serotonina y dopamina.
- Duerme bien y mantén rutinas relajantes antes de acostarte.
- Nuestro suplemento Complejo Serenidad puede ayudar a estabilizar el estado de ánimo y reducir la ansiedad.

# PERIODOS IRREGULARES

¿Las peores reglas de tu vida? Bienvenida a la perimenopausia, la montaña rusa hormonal que te lleva directo a la menopausia.

Cuando el estrógeno supera a la progesterona, el endometrio se engrosa y provoca reglas más abundantes. Pero cuando los niveles de estrógeno bajan, el sangrado puede volverse más ligero, aunque los ciclos sean más cortos (cada 2 o 3 semanas, por ejemplo).

## ¿Es normal?



Sí. Durante los años en los que tus niveles de estrógeno y progesterona fluctúan, lo mismo ocurre con tu ciclo: puede desaparecer durante meses, reaparecer sin previo aviso y venir acompañado de pequeños sangrados entre reglas.

**El 99 % de las mujeres experimenta reglas irregulares antes de la menopausia.**

## ¿Qué puedes hacer?

- Lleva un registro de tus periodos para identificar patrones.
- Evita el estrés y cuida tu alimentación, ya que afectan al equilibrio hormonal.
- Consulta con un profesional de la salud si los sangrados son excesivos o muy frecuentes.

# SEQUEDAD VAGINAL

A medida que el estrógeno disminuye durante la menopausia, la piel que recubre las paredes vaginales se vuelve más fina y la lubricación natural empieza a reducirse.

Esto significa que incluso el más mínimo roce puede sentirse como papel de lija, y unas paredes vaginales más delgadas, frágiles y menos elásticas pueden llegar a irritarse o desgarrarse durante las relaciones.

## ¿Es normal?



Más de la mitad de las mujeres menopáusicas reportan sequedad vaginal o dolor durante las relaciones. Y si no se trata, este problema puede empeorar con el tiempo.

¡Pero hay soluciones efectivas para mejorar el confort íntimo!

**El 56 % de las mujeres en la menopausia experimenta sequedad vaginal.**

## ¿Qué puedes hacer?

- Usa ropa interior de algodón y evita jabones agresivos.
- Mantente bien hidratada y consume alimentos ricos en ácidos grasos esenciales.
- Prueba el Bálsamo Íntimo Hidratante, formulado con probióticos, ácido hialurónico y aceite de espinillo para restaurar el confort íntimo.

# SUDORES NOCTURNOS

Te despiertas empapada, con el pijama completamente mojado.  
Hola, sudores nocturnos.

El estrógeno ayuda a nuestro cerebro a regular la temperatura interna, pero cuando sus niveles fluctúan durante la peri y la menopausia, nuestra “zona de confort térmico” se reduce, haciendo que el termostato interno reaccione de forma exagerada ante cualquier pequeño cambio de temperatura.

## ¿Es normal?



Los sofocos y los sudores nocturnos son dos de los síntomas más comunes de la menopausia. Pueden durar entre 30 segundos y 10 minutos, aparecer hasta 8 veces por noche y prolongarse hasta 12 años.

**El 86 % de las mujeres en la menopausia experimenta sudores nocturnos.**

## ¿Qué puedes hacer?

- Usa sábanas de algodón transpirables y mantén el dormitorio fresco.
- Evita cenas pesadas y la cafeína antes de dormir.
- Relájate con técnicas de respiración y meditación.

# AUMENTO DE PESO

A medida que envejecemos, perdemos masa muscular y acumulamos más grasa. Y la grasa es menos activa metabólicamente que el músculo.

Esto significa que, aunque comas lo mismo y hagas el mismo ejercicio, puedes seguir ganando peso. Si además le sumamos el sueño interrumpido, el aumento del estrés y los sofocos... no es de extrañar que aparezcan unos kilos de más.

## ¿Es normal?



¡Totalmente! No te castigues, pero sí mantente atenta. Los kilos de más alrededor de la cintura pueden aumentar el riesgo de infarto, hipertensión, diabetes tipo 2 y artritis.

**El 20 % de las mujeres en la menopausia reporta haber ganado más de 4,5 kg.**

## ¿Qué puedes hacer?

- Prioriza el consumo de proteínas y reduce los carbohidratos refinados.
- Mantén una rutina de ejercicio, combinando cardio y fuerza.
- Duerme lo suficiente y gestiona el estrés, ya que el cortisol puede favorecer el aumento de peso.
- Mantente hidratada para favorecer la digestión y evitar la retención de líquidos.
- Cuida tu microbiota para mejorar la digestión y reducir la hinchazón.
- Limita el alcohol y los azúcares añadidos para evitar la acumulación de grasa abdominal.

# CAÍDA DEL CABELLO

Durante la menopausia, los niveles de estrógeno y progesterona disminuyen más rápido que los de testosterona.

¿El resultado? Puedes empezar a perder cabello donde no quieres... y a notar vellos no deseados en otras zonas, como el mentón o el labio superior.

## ¿Es normal?



Sí, hasta dos tercios de las mujeres posmenopáusicas reportan caída del cabello. Es completamente normal... y a la vez, una de las preocupaciones más frustrantes para muchas.

**El 60 % de las mujeres en la menopausia experimenta pérdida de cabello.**

## ¿Qué puedes hacer?

- Usa un champú suave y masajea el cuero cabelludo para estimular el flujo sanguíneo.
- Consume alimentos ricos en biotina, zinc y omega-3.
- Recurre a nuestro Complejo Vitalidad que ayuda a fortalecer el cabello con biotina y extracto de rodolia.

# FATIGA

Una cosa es estar cansada... y otra es la fatiga extrema, esa sensación de no tener ni energía suficiente para decir que estás agotada.

Para muchas, la fatiga en la menopausia va más allá del cansancio de las noches en vela en la universidad, la maternidad o el estrés laboral.

## ¿Es normal?



Sí. La mayoría de las mujeres en peri y menopausia se quejan de fatiga. El insomnio, los sudores nocturnos, las visitas al baño a medianoche y los cambios hormonales son los principales culpables.

**El 95 % de las mujeres en la menopausia experimenta dificultades para dormir.**

## ¿Qué puedes hacer?

- Mantén una rutina de sueño y evita las pantallas antes de dormir.
- Duerme en un ambiente fresco y oscuro con sábanas transpirables.
- Limita cafeína y alcohol, afectan la calidad del sueño.
- Gestiona el estrés con meditación, yoga o respiración profunda.
- Cena ligero y rico en triptófano (pavo, plátano, frutos secos) para favorecer el descanso.
- Trata los sudores nocturnos, el equilibrio hormonal ayuda.

# DOLORES DE CABEZA

Las migrañas se caracterizan por un dolor pulsátil, generalmente en un solo lado de la cabeza, que empeora con la actividad física.

Aunque nunca hayas sufrido migrañas antes, las fluctuaciones hormonales de la perimenopausia pueden intensificarlas.

## ¿Es normal?



Sí, pero el impacto de las fluctuaciones hormonales en las migrañas varía en cada mujer. Quienes sufren migrañas menstruales suelen notar un empeoramiento en la perimenopausia, pero muchas encuentran alivio después de la transición.

**El 66 % de las personas con migrañas en el mundo son mujeres.**

## ¿Qué puedes hacer?

- Identifica tus desencadenantes: estrés, ciertos alimentos, falta de sueño o deshidratación pueden agravarlas.
- Mantén una rutina de sueño y duerme lo suficiente.
- Cuida tu alimentación: reduce cafeína, alcohol y ultraprocesados.
- Mantente hidratada y evita largos periodos sin comer.
- Prueba técnicas de relajación como meditación o yoga.
- Consulta a un especialista sobre opciones de tratamiento como triptanes o inyectables.

# PIEL SECA

¿Notas tu piel más apagada y sin elasticidad?

La sequedad cutánea es uno de los signos más comunes de la perimenopausia. A medida que bajan los niveles de estrógeno, la piel pierde hidratación, firmeza y suavidad. Las líneas finas, las manchas y la falta de elasticidad no tardan en hacerse notar.

## ¿Es normal?



Sí, y es algo que nos afecta a casi todas. Con la edad, el cuerpo produce menos colágeno, la proteína que mantiene la piel firme y jugosa, lo que favorece la sequedad y la pérdida de elasticidad.

**El 99 % de las mujeres en la menopausia tiene problemas en la piel.**

## ¿Qué puedes hacer?

- Hidrata tu piel a diario con productos nutritivos.
- Consume alimentos ricos en antioxidantes como frutas y verduras de colores vivos.
- Reduce el estrés con meditación o yoga.
- Prueba nuestra Crema Facial Luminosidad, formulada para restaurar la elasticidad y luminosidad de la piel.
- Refuerza tu piel desde el interior con nuestro Complejo Luminosidad, diseñado para mejorar su firmeza y luminosidad.

# DIFICULTAD PARA DORMIR

Te das vueltas en la cama y esa idea de acostarte temprano ya es historia.

○ quizás te dormiste rápido, pero a las 3:00 a.m. estás completamente despierta. ○ peor, te levantas a cambiar el pijama y las sábanas por culpa de los sudores nocturnos.

¿Te suena familiar?

## ¿Es normal?



Por desgracia, sí.

**Hasta el 95 % de las mujeres en la menopausia tiene dificultades para dormir.**

## ¿Qué puedes hacer?

- Mantén una rutina de sueño y relájate 30 minutos antes de acostarte.
- Evita cafeína y alcohol por la tarde y noche.
- Duerme en un ambiente fresco, oscuro y sin distracciones.
- Haz ejercicio regularmente, pero no justo antes de dormir.
- Cuida tu equilibrio hormonal con opciones como nuestro Complejo Serenidad, que ayuda a reducir el estrés y mejorar la calidad del sueño.

# BAJA LIBIDO

¿Cero ganas? La disminución de estrógeno y testosterona puede disminuir el apetito sexual.

La sequedad vaginal, la atrofia y el dolor durante las relaciones tampoco ayudan. Súmale el insomnio, los sofocos, la fatiga y el aumento de peso... el cóctel perfecto para una noche muy romántica.

## ¿Es normal?



Sí. Las mujeres tienen entre 2 y 3 veces más probabilidades de experimentar una disminución del deseo sexual con la edad, así que no estás sola. Muchas también reportan menor sensibilidad y dificultad para alcanzar el orgasmo.

**El 80 % de las mujeres reporta una disminución del deseo sexual durante la menopausia.**

## ¿Qué puedes hacer?

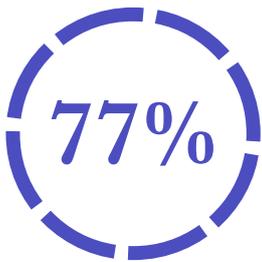
- Mantén la zona íntima hidratada con el Bálsamo Íntimo Hidratante, que ayuda a restaurar el confort.
- Comunica tus necesidades y deseos con tu pareja.
- Prueba nuevas formas de intimidad y ejercicios de suelo pélvico.
- Reduce el estrés con yoga o mindfulness.

# DOLOR EN LAS ARTICULACIONES

Dolor y rigidez en las rodillas, caderas y hombros... una queja muy común después de la menopausia. El estrógeno se une a los receptores presentes en las articulaciones, ayudando a protegerlas.

Cuando sus niveles bajan, el dolor aumenta.

## ¿Es normal?



Sí. La caída del estrógeno después de la menopausia está directamente relacionada con el aumento del dolor y la rigidez en las articulaciones.

**El 77 % de las mujeres en la menopausia reporta dolor articular.**

## ¿Qué puedes hacer?

- Mantente hidratada para ayudar a la lubricación articular.
- Prioriza ejercicios de bajo impacto como natación, yoga o ciclismo.
- Refuerza tus articulaciones con nuestro Complejo Inmunidad, que aporta nutrientes clave para la salud ósea.
- Consulta opciones hormonales, algunas mujeres notan mejoría con terapia de estrógenos.

# PROBLEMAS DE VEJIGA

Toses, estornudas, haces ejercicio... y se te escapa un poco de pis. La incontinencia urinaria por esfuerzo puede deberse al embarazo, el parto o la menopausia. También existen la incontinencia de urgencia y la de sobrecarga.

¡Diversión garantizada!

## ¿Es normal?



Sí. La vejiga y la vagina no solo son vecinas, están conectadas. Ambas tienen receptores de estrógeno, y cuando las paredes vaginales se debilitan, el soporte de la vejiga también se ve afectado.

**El 50 % de las mujeres en la menopausia experimenta incontinencia urinaria.**

## ¿Qué puedes hacer?

- Haz ejercicios de Kegel para fortalecer el suelo pélvico.
- Evita cafeína y alcohol, pueden irritar la vejiga.
- Controla la hidratación, beber demasiado o muy poco puede empeorar los síntomas.
- Consulta opciones médicas, como tratamientos hormonales tópicos o terapia física.

# NIEBLA MENTAL

No, no estás perdiendo la cabeza.

La niebla mental es real. Los estudios muestran que la memoria y los niveles de estrógeno están estrechamente relacionados: cuando el estradiol cae, la función cognitiva también.

## ¿Es normal?



Totalmente. ¿De qué estábamos hablando? En serio, muchas mujeres en la menopausia lo experimentan... ¡y quizá las demás simplemente lo olvidaron!

**El 40 % de las mujeres en la menopausia se siente más olvidadiza.**

## ¿Qué puedes hacer?

- Lleva una dieta equilibrada, rica en antioxidantes y grasas saludables.
- Duerme lo suficiente, el cerebro necesita descanso para funcionar bien.
- Mantente activa, el ejercicio mejora la circulación y la memoria.
- Gestiona el estrés, la meditación y el mindfulness pueden ayudar.
- Regula tus hormonas, el equilibrio hormonal es clave para la claridad mental.

# FRAGILIDAD ÓSEA

Las mujeres pierden densidad ósea el doble de rápido que los hombres con la edad, debido a la caída del estrógeno.

En los peores casos, esto puede derivar en osteoporosis, afectando la columna, caderas, muñecas e incluso la mandíbula. Es una condición seria que puede causar discapacidad e incluso ser mortal.

## ¿Es normal?



Todos perdemos masa ósea con la edad, pero no todos desarrollamos osteoporosis. La fase más acelerada de pérdida ósea ocurre en los primeros 5-6 años después de la última menstruación.

**El 25 % de las personas que se fracturan la cadera fallece dentro del año siguiente.**

## ¿Qué puedes hacer?

- Prioriza una dieta rica en calcio y vitamina D para fortalecer los huesos.
- Haz ejercicio con carga (caminar, levantar pesas) para mantener la densidad ósea.
- Evita el exceso de alcohol y cafeína, pueden debilitar los huesos.
- Refuerza tu salud ósea con nuestro Complejo Inmunidad, que aporta nutrientes esenciales.
- Consulta opciones hormonales, el estrógeno está aprobado para prevenir y tratar la osteoporosis.

# ANSIEDAD

¿Preocupada todo el tiempo? ¿Tienes dificultad para relajarte o concentrarte?

La ansiedad en la menopausia puede generar síntomas físicos como sudoración, palpitaciones y aumento de la presión arterial.

## ¿Es normal?



Sí, no estás sola. Los cambios hormonales pueden desencadenar síntomas de ansiedad en muchas mujeres.

**El 52 % de las mujeres experimenta síntomas de ansiedad durante la perimenopausia.**

## ¿Qué puedes hacer?

- Practica la respiración profunda y la meditación para calmar la mente.
- Prioriza el ejercicio para liberar endorfinas y reducir el estrés.
- Duerme lo suficiente, el descanso es clave para la estabilidad emocional.
- Apóyate en suplementos naturales como nuestro Complejo Serenidad, que ayuda a reducir la ansiedad y mejorar el bienestar.
- Consulta a un profesional si la ansiedad interfiere con tu vida diaria.

# DEPRESIÓN

La depresión se manifiesta como una tristeza persistente o una pérdida de interés en actividades que antes disfrutabas.

El cerebro está lleno de receptores de estrógeno y progesterona, y los cambios hormonales pueden desencadenar estados emocionales difíciles.

## ¿Es normal?



Sí. Varios estudios muestran que los síntomas depresivos empeoran durante la transición a la menopausia.

**El 40 % de las mujeres reporta sentirse deprimida en la mediana edad.**

## ¿Qué puedes hacer?

- Habla con un profesional, no tienes que atravesarlo sola.
- Mantente activa, el ejercicio ayuda a mejorar el estado de ánimo.
- Duerme lo suficiente, la falta de sueño puede agravar los síntomas.
- Rodéate de apoyo, compartir lo que sientes con seres queridos puede ayudar.
- Cuida tu alimentación, una dieta equilibrada influye en la salud mental.

# IRRITABILIDAD

Los cambios hormonales afectan neurotransmisores clave del cerebro como la GABA (relajación), dopamina (placer), norepinefrina (energía) y serotonina (estado de ánimo).

Cuando los niveles de estrógeno y progesterona bajan, estas sustancias también fluctúan, provocando síntomas como irritabilidad y cambios de humor.

## ¿Es normal?



¡Por supuesto! Durante la perimenopausia y la menopausia, la irritabilidad, la tristeza, la ansiedad y la ira — o saltar de una emoción a otra — son completamente normales.

**El 52 % de las mujeres en la menopausia experimenta irritabilidad.**

## ¿Qué puedes hacer?

- Respira y haz pausas conscientes cuando sientas que la irritabilidad aumenta.
- Escribe lo que sientes, ponerlo en palabras ayuda a gestionarlo.
- Habla con amigos o busca apoyo, compartirlo alivia la carga.
- Cuida tu descanso y alimentación, influyen más de lo que imaginas en el estado de ánimo.
- Consulta a un profesional, hay soluciones para equilibrar las emociones.

# DOLOR DURANTE LAS RELACIONES

Con la disminución del estrógeno en la menopausia, la piel de las paredes vaginales se adelgaza y la lubricación natural se reduce.

Esto hace que incluso una ligera fricción pueda resultar incómoda o dolorosa.

## ¿Es normal?



Sí. Más de la mitad de las mujeres en la menopausia experimenta sequedad vaginal o dolor en las relaciones. Sin tratamiento, el problema puede empeorar con el tiempo, ¡pero hay soluciones efectivas!

**El 56 % de las mujeres posmenopáusicas reporta dolor durante las relaciones.**

## ¿Qué puedes hacer?

- Hidrata la zona con productos específicos como el Bálsamo íntimo hidratante.
- Evita los geles a base de parafina, que pueden alterar el pH vaginal.
- Consulta opciones hormonales como cremas de estrógeno local.
- Prioriza los preliminares y usa lubricantes adecuados para mayor comodidad.

# ACNÉ FACIAL

¿En serio? ¿Otra vez acné a nuestra edad?

Sí, las hormonas vuelven a ser las culpables. Pero a diferencia del acné adolescente (frente y nariz), el acné menopáusico suele aparecer en la barbilla y la mandíbula.

## ¿Es normal?



Sí, es más común en la perimenopausia que en la menopausia. La buena noticia: con los cuidados adecuados, se puede controlar.

**El 25 % de las mujeres entre 40 y 49 años sufre acné adulto.**

## ¿Qué puedes hacer?

- Usa limpiadores suaves, como nuestro limpiador purificante, y evita productos agresivos que resequen la piel.
- Incorpora retinoides o ácidos exfoliantes para renovar la piel.
- Purifica tu piel desde el interior con el Complejo Detox, ideal para combatir el acné hormonal.
- Evita el exceso de azúcar y lácteos, pueden agravar el problema.

# PALPITACIONES

¿Sientes que el corazón se te acelera, omite latidos o late de forma irregular?

Puede ser aterrador, y muchas veces no lo asociamos de inmediato con la menopausia.

Sin embargo, si tienes más de 40 y experimentas otros síntomas, esta podría ser la causa. Las palpitaciones suelen durar solo unos segundos y van acompañados de los sofocos, aunque en algunos casos pueden ser más persistentes.

## ¿Es normal?



Sí, aunque pueden ser incómodas y alarmantes, son un síntoma frecuente de la menopausia.

**Según The Menopause Society, hasta el 54 % de las mujeres en la menopausia experimenta palpitaciones.**

## ¿Qué puedes hacer?

- Practica la respiración profunda para calmar el ritmo cardíaco.
- Reduce cafeína y alcohol, pueden agravar las palpitaciones.
- Gestiona el estrés con técnicas como el yoga o la meditación.
- Duerme lo suficiente, el descanso es clave para la salud cardiovascular.
- Consulta opciones hormonales si los síntomas afectan a tu calidad de vida.

# INFECCIONES URINARIAS FRECUENTES

¿Tienes que ir al baño todo el tiempo y sientes ardor al orinar?

Si últimamente las ITUs se han vuelto más recurrentes, la caída del estrógeno en la menopausia podría estar detrás de esto.

## ¿Es normal?



Sí. El GSM incluye síntomas como sequedad vaginal, picor, ardor y mayor frecuencia de infecciones urinarias.

**El 50 % de las mujeres en la menopausia sufre el Síndrome Genitourinario de la Menopausia.**

## ¿Qué puedes hacer?

- Si tienes una ITU, consulta a tu médico para recibir tratamiento.
- Orina después de tener relaciones sexuales para prevenir infecciones.
- Beber agua y zumo de arándano rojo, ayudan a mantener la salud urinaria.
- Evita jabones agresivos, pueden alterar el equilibrio vaginal.
- El estrógeno vaginal puede ayudar a mejorar la salud genitourinaria y a reducir la frecuencia de las ITUs

# PREGUNTAS CLAVE PARA TU MÉDICO SOBRE LA (PERI)MENOPAUSIA

Llevar esta lista a tu próxima consulta puede ayudarte a sentirte más preparada y obtener las respuestas que necesitas:



## Cambios emocionales y cognitivos

- ¿Es normal sentirme más irritable, ansiosa o triste últimamente?
- ¿Cómo puedo manejar los cambios de humor o la sensación de inestabilidad emocional?
- ¿La niebla mental o los problemas de concentración están relacionados con la perimenopausia?



## Cambios hormonales y síntomas físicos

- ¿Mis síntomas pueden estar relacionados con fluctuaciones hormonales?
- ¿Necesito hacerme análisis para saber cómo están mis niveles hormonales?
- ¿Es recomendable considerar una terapia hormonal o hay alternativas naturales?



## Sueño y energía

- ¿Qué puedo hacer si me cuesta dormir o me despierto durante la noche?
- ¿Por qué me siento tan cansada durante el día?
- ¿El insomnio puede estar relacionado con la (peri)menopausia?

# PREGUNTAS CLAVE PARA TU MÉDICO SOBRE LA (PERI)MENOPAUSIA

Llevar esta lista a tu próxima consulta puede ayudarte a sentirte más preparada y obtener las respuestas que necesitas:



## Salud general y prevención

- ¿Cómo puedo cuidar mi salud ósea y prevenir la osteoporosis?
- ¿Es importante hacer chequeos específicos en esta etapa de la vida?
- ¿Qué tipo de alimentación y ejercicio físico recomiendas?



## Salud sexual e íntima

- ¿Es normal sentir sequedad vaginal o cambios en el deseo sexual?
- ¿Qué soluciones existen para mejorar mi confort íntimo y mi vida sexual?



## Tratamientos y suplementos

- ¿Qué opciones existen para aliviar los síntomas sin recurrir a tratamientos hormonales?
- ¿Recomiendas algún suplemento específico para esta etapa?



## Otros

- ¿Hay algo más que debería tener en cuenta o vigilar a partir de ahora?
- ¿Con qué frecuencia debería hacerme controles médicos en esta etapa?



## Bálsamo íntimo hidratante

[Descubrir](#)

### Hidrata y alivia la sequedad íntima desde la primera aplicación

Con probióticos, ácido hialurónico y aceite de espino amarillo, combate la sequedad, las molestias y el desequilibrio del pH causados por la bajada de estrógenos.



## Complejo Serenidad

[Descubrir](#)

### Reduce el estrés, los sofocos y mejora la calidad del sueño.

Su fórmula con magnesio marino, ashwagandha y azafrán ayuda a equilibrar el estado de ánimo y a aliviar los síntomas físicos y emocionales de la (peri)menopausia.



## Complejo Luminosidad

[Descubrir](#)

### Preserva la firmeza y elasticidad de la piel desde el interior.

Con omega 3, extracto de semilla de uva y vitamina E, combate la sequedad, las arrugas y la pérdida de luminosidad causada por la disminución de estrógenos.



## Complejo Detox

[Descubrir](#)

### Purifica la piel, reduce la hinchazón y mejora la digestión.

Gracias a ingredientes como la chlorella, el té verde y el extracto de piña, ayuda a detoxificar el hígado y combatir los efectos hormonales que pueden causar acné y problemas digestivos durante la menopausia.



## Complejo Vitalidad

[Descubrir](#)

### Fortalece el cabello, reduce la caída y aumenta la densidad capilar.

Gracias a su fórmula con biotina, vitaminas del grupo B y rodiola siberiana, protege el cuero cabelludo, estimula el crecimiento del cabello y mantiene su brillo y fuerza.



## Complejo Inmunidad

[Descubrir](#)

### Protección ósea e intestinal en una sola cápsula.

La combinación de vitamina D3, K2, glutamina y zinc fortalece los huesos y refuerza la barrera intestinal para contrarrestar los efectos de la menopausia en el sistema digestivo y óseo.

La menopausia es un proceso natural que puede traer consigo múltiples cambios, pero con el conocimiento adecuado y las estrategias correctas, es posible vivir esta etapa con bienestar y seguridad.

Escuchar a tu cuerpo, adoptar hábitos saludables y apoyarte en productos adecuados puede marcar una gran diferencia. Recuerda que no estás sola en este camino y que cuidarte es el primer paso para sentirte bien.

¡Estamos aquí para acompañarte en cada etapa de tu bienestar!

## DAYS OF CONFIDENCE

Si quieres seguir aprendiendo más sobre hormonas, salud y bienestar, ¡síguenos en Instagram!



[@daysofconfidence.spain](https://www.instagram.com/@daysofconfidence.spain)