

Nutrición clínica y
funcional



Mini Guía: Perimenopausia y Menopausia

Todo lo que necesitas
saber para cuidarte en
esta etapa





¿QUÉ ES LA PERIMENOPAUSIA?

Etapa previa a la menopausia (usualmente entre los 40-50 años). Los ovarios empiezan a producir menos estrógeno y progesterona, provocando cambios hormonales y síntomas variados.



¿QUÉ ES LA MENOPAUSIA?

Se confirma cuando una mujer lleva 12 meses consecutivos sin menstruación. Generalmente ocurre alrededor de los 50 años.



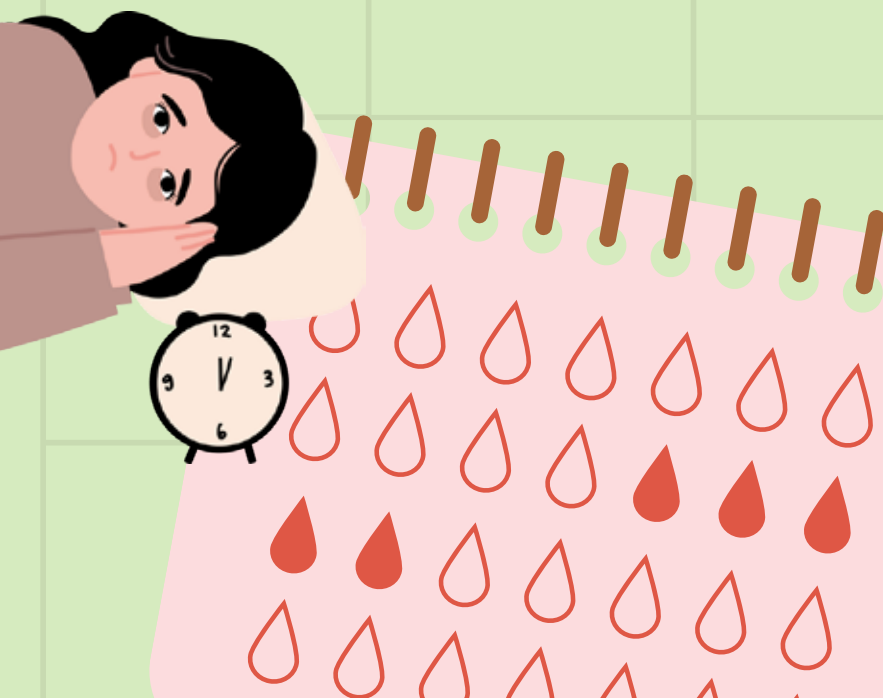
¿QUÉ ES LA POSTMENOPAUSIA?

Etapa después de la menopausia, donde los síntomas pueden disminuir, pero hay un mayor riesgo de cambios óseos y cardiovasculares.

PRINCIPALES CAMBIOS Y SÍNTOMAS

Los síntomas pueden variar mucho entre mujeres, pero los más comunes incluyen:

- 1** Ciclos menstruales irregulares: Menos frecuentes o más abundantes.
- 2** Sofocos y sudoraciones nocturnas: Cambios bruscos de temperatura corporal.
- 3** Alteraciones del sueño: Dificultad para dormir o despertarse varias veces por la noche.
- 4** Cambios emocionales: Irritabilidad, ansiedad o cambios de humor.



PRINCIPALES CAMBIOS Y SÍNTOMAS



5

Sequedad vaginal y cambios sexuales: Menor lubricación, molestias durante el coito.

6

Cambios en la piel y cabello: Pérdida de elasticidad, cabello más fino.

7

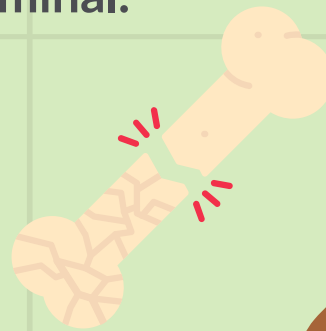
Aumento de peso y cambios metabólicos: Mayor acumulación de grasa abdominal.

8

Pérdida de masa ósea: Riesgo de osteoporosis.

9

Disminución de la energía y memoria: Fatiga, dificultad para concentrarse.



The background of the slide features a woman's profile in a contemplative pose, looking out a window with curtains. The top of the slide is decorated with a series of overlapping geometric shapes: a pink square with a white line, an orange square with a black line, and a grey zigzag pattern. The bottom right corner contains a cluster of overlapping shapes including a pink triangle, a green square, a pink circle with the number 8, and a green circle.

Estrategias para solucionarlos y sentirse bien

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Tu salud empieza en el plato

● **Prioriza alimentos ricos en calcio y vitamina D para huesos fuertes:** leche, yogur, sardina, brócoli, espinaca.

● **Fitoestrógenos:** Alimentos vegetales que imitan al estrógeno, como soya, lino, garbanzos, semillas de sésamo.

Evitar exceso de azúcar y alcohol: Para controlar sofocos y cambios de peso.

● **Hidratación:** Fundamental para piel, mucosas y energía.

Errores frecuentes al intentar comer sano

Al intentar comer sano, es común cometer errores como eliminar grupos de alimentos, seguir dietas de moda o confiar en productos “light” que no lo son. Comer bien es elegir con equilibrio, no con extremos.

“ALIMENTOS QUE FAVORECEN EL BIENESTAR DURANTE LA MENOPAUSIA”



Sardina



Broccoli



Frutos
rojos



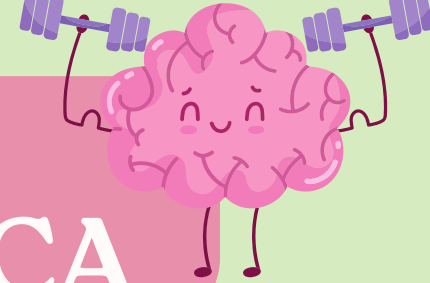
Lácteos



Nueces



EJERCICIO Y ACTIVIDAD FÍSICA



Cardio (caminar, nadar, bicicleta) 3-5 veces por semana.



Entrenamiento de fuerza 2-3 veces por semana para músculos y huesos.



Flexibilidad y equilibrio: Yoga o pilates para postura y bienestar mental.



CUIDADO EMOCIONAL Y MENTAL

Meditación y respiración:
Ayuda a controlar
ansiedad y sofocos.

Apoyo social: Compartir
experiencias con amigas o
grupos de apoyo.

Terapia si es necesario:
Psicoterapia o coaching
para cambios emocionales
fuertes.



ESTRATEGIAS PARA SOLUCIONARLOS Y SENTIRSE BIEN



Cuidado de la piel y cabello

- Hidratación diaria: Cremas y aceites.
- Protección solar: Para evitar manchas y envejecimiento prematuro.
- Vitaminas y suplementos si lo recomienda un profesional: biotina, colágeno, antioxidantes.



Salud sexual

- Lubricantes y humectantes vaginales para sequedad.
- Comunicación con la pareja: Mantener intimidad y afecto.
- Consulta médica: Terapia hormonal si los síntomas son graves y bajo supervisión profesional.

ESTRATEGIAS PARA SOLUCIONARLOS Y SENTIRSE BIEN

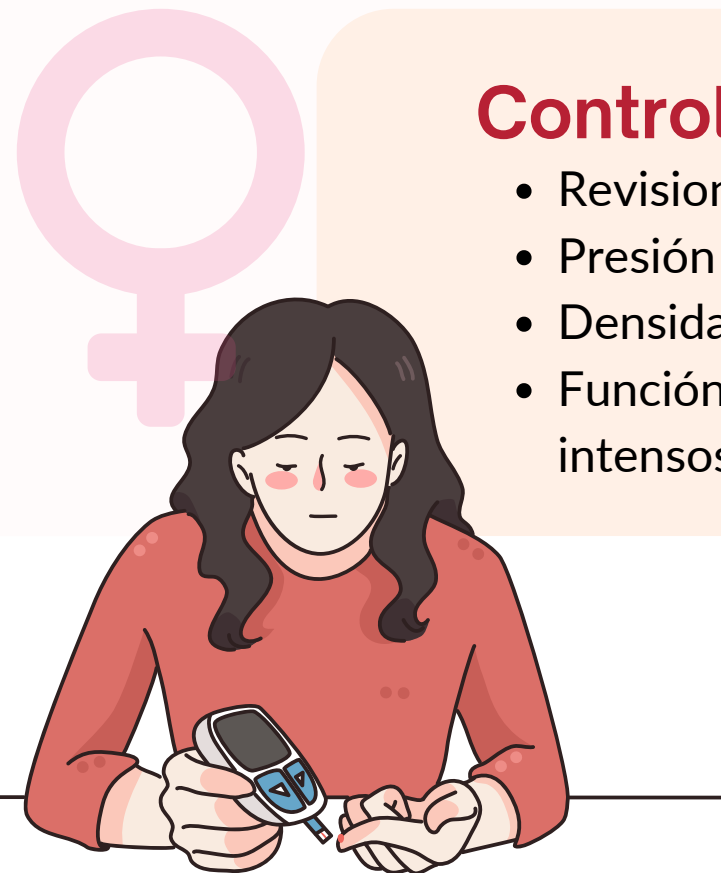
Sueño

- Rutina constante: Dormir y despertar a la misma hora.
- Ambiente adecuado: Oscuro, fresco y silencioso.
- Evitar pantallas antes de dormir y cafeína en la tarde.



Control médico

- Revisiones periódicas de:
- Presión arterial y colesterol.
- Densidad ósea (para prevenir osteoporosis).
- Función tiroidea y hormonas si hay síntomas intensos.



CÓMO HACER DE ESTA ETAPA ALGO POSITIVO



Redefinir la feminidad y autoaceptación:

Cambios físicos no significan pérdida de atractivo ni energía.



Explorar nuevos hobbies

Viajes, arte, ejercicio, lectura.



Priorizar bienestar propio

Escuchar al cuerpo, establecer límites y cuidarse sin culpa.



Celebrar la experiencia y sabiduría:

Aprovechar la etapa para crecimiento personal y emocional.





“Cada etapa de la vida trae su propio poder y belleza. ¡Cuídate, ámate y disfruta este momento!”



Contáctanos

9858085772

@nutricion_belemvidal