Contenidos

Contenidos....i
Cómo utilizar este libro....v
Mi educación y formación....viii

Primera parte: Entendiendo tu periodo menstrual....1

Capítulo 1: La revolución menstrual....3
Tu periodo quiere decirte algo....4
Por qué los anticonceptivos hormonales no son la respuesta....7
Sé una detective....10

Capítulo 2: Dejar los anticonceptivos hormonales....18
No es el único método anticonceptivo....19
El sangrado provocado por la píldora no es un periodo menstrual....19
Los fármacos de la píldora no son hormonas....20
Tipos de anticoncepción hormonal....25
Riesgos y efectos secundarios de los anticonceptivos hormonales....29
Dejar la píldora....37

Capítulo 3: Mejores métodos anticonceptivos: todas las opciones....41
Método de observación de la fertilidad (MOF)....43
Preservativos masculinos....51
Preservativos femeninos....52
Diafragma sin espermicida....52
Capuchón cervical sin espermicida....53
Método del retiro o eyaculación externa....54
Dispositivo intrauterino de cobre (DIU)....55
Dispositivo intrauterino hormonal (DIU Mirena®) o sistemas intrauterinos (SIU)....58
Espermicida....59
Ligadura de trompas femenina....59
Vasectomía....60
Vasalgel....61

Capítulo 4: ¿Cómo debería ser tu periodo?....62
Fase folicular y estrógeno....63
La ovulación....66
Fase lútea y subida de progesterona....67
El gran final: tu periodo....73
Productos menstruales....75
Los periodos de toda tu vida....77

Capítulo 5: ¿Cúales son los posibles problemas de tu periodo?.....80
¿Ovulas?.....80
Ausencia de periodos menstruales o periodos irregulares.....81
Retrasos menstruales.....87
Ciclos menstruales adelantados.....87
Periodos intensos o sangrado menstrual intenso.....91
Periodos ligeros.....95
Dolor.....96
Flujo vaginal o flujo cervical anormal.....100
Sangrado entre periodos.....102
Síntomas premenstruales.....104
Tu boletín menstrual.....106

SEGUNDA PARTE: TRATAMIENTO.....111

Capítulo 6: Mantenimiento general del periodo.....113
Estrés.....114
Sueño.....118
Ejercicio.....120
Inflamación crónica.....121
Macronutrientes para la salud del periodo.....143
Micronutrientes para la salud del periodo.....147
La mejor dieta.....154

Capítulo 7: Recuperando el periodo menstrual regular.....159
¿Por qué es importante?.....159
¿Qué tan regulares necesitan ser tus ciclos?.....161
Trabajar para llegar a un diagnóstico.....162
Síndrome del ovario poliquístico (SOP).....165
Tratamiento de acné.....204
Tratamiento para la pérdida de cabello de patrón femenino.....205
Tratamientos antiandrógeno.....206
Amenorrea hipotalámica (AH).....208
Prolactina elevada.....214

Capítulo 8: La solución para el SPM: 3 pasos para la resiliencia hormonal. .217
Un diagnóstico polémico.....218
¿Qué causa el SPM?.....219
Mejorar la progesterona y GABA.....222
Estabilizar y metabolizar el estrógeno.....229
Reducir la inflamación.....231
SPM con depresión y ansiedad.....233
SPM con dolor mamario.....235
SPM con acné.....237
SPM con migrañas o dolores de cabeza.....237

SPM con fatiga....240
SPM con antojos de azúcar....242
Capítulo 9: Flujo normal: basta de dolor y sufrimiento....245
Periodos intensos....246
Periodos ligeros....253
Los fibromas uterinos....255
Adenomiosis....259
Endometriosis....261
Dolor menstrual....275
Sangrado intermenstrual....278
Quistes ováricos....280
Capítulo 10: Qué ocurre a tus cuarenta años....285
El estrógeno va en una montaña rusa....287
La progesterona se convierte en una deficiencia grave....288
Estado de ánimo, sueño y sofocos en la perimenopausia....290
¿Es perimenopausia, tiroides o ambas?....296
El sangrado menstrual abundante de la perimenopausia....298
La vida después de la menstruación....305
Terapia de hormonas bioidénticas....310
Capítulo 11: Resolución avanzada de problemas....315
Recapitulando....315
Toxinas ambientales....319
Salud digestiva....329
Infecciones por levaduras y vaginosis bacteriana....337
Enfermedad de la tiroides....338
Pérdida de cabello....344
Cómo dejar de los anticonceptivos hormonales....349
Cómo hablar con tu médica....352
¿Cuánto tiempo se tarda en ver resultados?....358
Un mensaje final: confía en tu cuerpo....361
Apéndice A: Recursos....362
Apéndice B: Glosario....365
Referencias....375
Índice....407