Contenidos

Introducción....v

Primera parte: Entender la perimenopausia y la menopausia....1

1. La revolución hormonal....3
   - La perimenopausia es una segunda pubertad y es temporal....4
   - La perimenopausia es una secuencia de eventos....7
   - La perimenopausia es una etapa crítica para la salud....13
   - ¿Voy a pasarla muy mal?....14

2. Estigma, libertad, duelo y todo lo demás....20
   - Estigma y vergüenza....21
   - Libertad e invisibilidad....27
   - Duelo....32
   - El significado de la menopausia a través de una lente evolutiva....34

3. Aprovecha tu ciclo mientras puedas....40
   - La ovulación fortalece la salud....45
   - ¿Sigues teniendo ciclos o ya estás en la menopausia?....48
   - Anticoncepción para la perimenopausia....55

4. Los cambios hormonales y fisiológicos de la segunda pubertad....63
   - Pérdida de progesterona....64
   - Estrógeno elevado y fluctuante....69
   - Pérdida de estrógeno....71
   - Diagnóstico de perimenopausia....77
   - Las etapas de la perimenopausia....78
   - Cuando la menopausia llega temprano....81

Segunda parte: Tratamiento....87

5. Mantenimiento general para la perimenopausia y más allá....89
El sistema nervioso autónomo....90
Ritmo circadiano....95
Resistencia a la insulina....98
Salud digestiva....102
Toxinas ambientales....116
Alcohol....120
Nútrete....123
Muévete....139

6. Terapia hormonal para la menopausia (THM)....142
Tipos de terapia hormonal....144
Terapia hormonal para la perimenopausia....151
Terapia hormonal para la menopausia....153
Solución de problemas para la terapia hormonal....160

7. Reconexión cerebral....164
Plan de acción básico para la reorganización cerebral....166
Sofocos....168
Sueño....172
Migrañas....179
Memoria....186
Síntomas del estado de ánimo....191

8. Problemas corporales....202
Revertir la resistencia a la insulina y perder peso abdominal....203
Enfermedad de la tiroides....217
Alergias....229
Dolores y molestias....231

9. Montaña rusa de estrógenos....236
Dolor menstrual normal....251
Endometriosis y adenomiosis....252
Fibromas....269
Sangrado anovulatorio....272
Dolor mamario....275

10. Qué es lo que te espera....281
Síndrome genitourinario de la menopausia (SGM)....282
Vello facial y pérdida de cabello....291
Mantener un peso saludable....294
Reducción del riesgo de osteoporosis....299
Reducción del riesgo a sufrir enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares....310