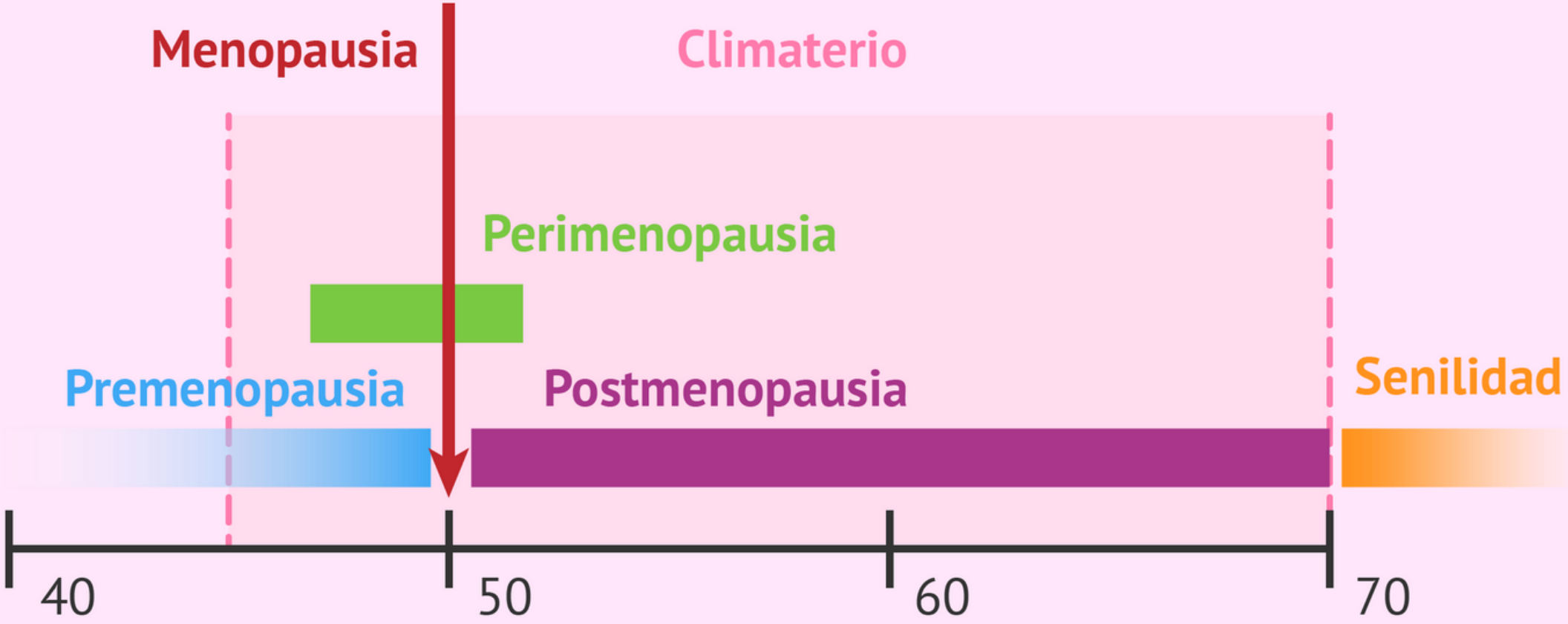
LA MENOPAUSA

ABORDAJE INTEGRATIVO DE ESTA ETAPA

QUÈ ES LA MENOPAUSIA?

Es una etapa de transición de la mujer desde la edad reproductiva a la no reproductiva. (Un año antes comienzan los síntomas)

Suele iniciarse entre los 43 y 52 años y se confirma a posteriori cuando han pasado 12 meses desde la última regla


Menopausia
Climaterio
Perimenopausia
Premenopausia
Postmenopausia
Senilidad
40
50
60
70

Si tenemos en cuenta que el fin de la etapa reproductiva termina alrededor de los 50, quiere decir que más de 1/3 de la vida la viviremos con las características que nos marca la menopausia.

QUÉ PASA
EN ESTA
ETAPA?

ETAPAS:

- PREMENOPAUSIA: Etapa que va de los 41 a los 50 años aproximadamente. Todavía hay ciclo menstrual pero la función hormonal de los ovarios va perdiendo fuerza. La cantidad de estrógenos que segregan los ovarios ya no es tan potente y pueden empezar a aparecer, gradualmente, algunos síntomas
- PERIMENOPAUSIA: Alrededor de los 50 años. Es periodo que precede a la menopausia. Puede durar meses o años y suele ir acompañado de alteraciones del ciclo tanto en cuanto a la cantidad de la pérdida como la frecuencia de los ciclos, aunque algunas mujeres no presentan irregularidades previas.
- POSTMENOPAUSIA: Período posterior a la menopausia. En esta fase aparecen las complicaciones y los síntomas por la falta de hormonas (estrógenos y progesterona) que irán instaurándose de forma lenta y progresiva con el paso de los años. Si Tenemos en Cuenta que el final de la etapa reproductiva termina Alrededor de los 50, Quiere Decir que más de 1/3 de la vida la viviremos con las características que nos marca la menopausia.

PREMENOPAUSIA

- Aunque se fabrican estrógenos aunque ya empiezan a bajar sus niveles.
- Puede haber una mayor caída de la progesterona lo cual, produce HIPERESTROGE-nismo RELATIVO ya que las dos hormonas van muy ligadas.
- Si no hay pico de LH (porque el cuerpo no hace suficiente) no hay ovulación. Por lo tanto, no habrá el cuerpo lúteo que es lo que produce la progesterona.
-

PARA COMPENSAR TODO ESTO LA PLANTA REINA ES:

AGNUS-CASTUS (ergyfem)

PREMENOPAUSIA

Los estrógenos para eliminarse deben pasar por el hígado, se transforman y gracias a los ácidos biliares pueden ir a intestino para ser evacuados. En el intestino algunos pueden ser reabsorbidos.
Si alguno de estos pasos no se hace bien, los estrógenos pueden volver a la sangre y aumentar sus niveles.

- Si nuestro hígado, vesícula biliar e intestino no están correctos puede provocar que la eliminación de los estrógenos no se dé con normalidad y agravar la hiperestrogenisme. Porque?

Para evitar estas patologías es BÁSICO tener cuidado en esta etapa del:

- HÍGADO
- VESÍCULA BILIAR
- INTESTINO Y FLORA INTESTINAL

COMO?

- Detox (ergytaurina, B15)
- Protectores naturales hepáticos (alcachofa, Desmodium ...)
- Glutamina, cúrcuma, mg
- Pre y probióticos

FUNCIONES DE LOS ESTRÒOGENOS

- Preventivo de enf. cardiovasculares
- Actúa sobre el metabolismo del hueso, impidiendo pérdida de calcio.
- Tienen un papel importante en la formación de colágeno.
- Contrarrestan la acción de otras hormonas como la paratiroidea (PTH), (reabsorción ósea), haciendo que el hueso no se haga frágil ni poroso.

- Función básica en el ciclo menstrual y gestación
- Mantiene en buen estado los órganos sexuales, lubricación, PH vaginal ..
- Influyen en el deseo sexual, aunque no en la parte emocional.

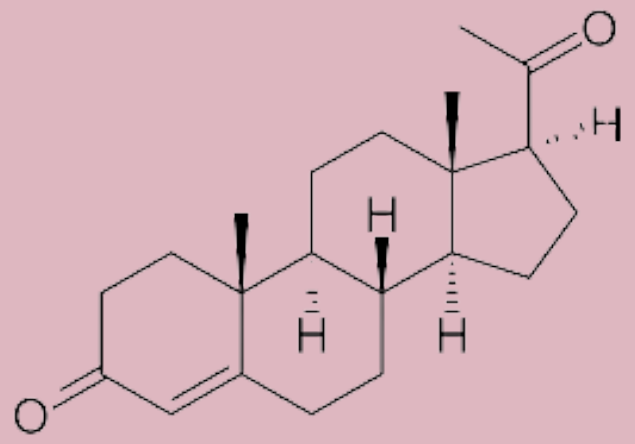
- Intervé en la regulación del comportamiento emocional.
- Regulan el sueño-vigilia
- Potencian la memoria

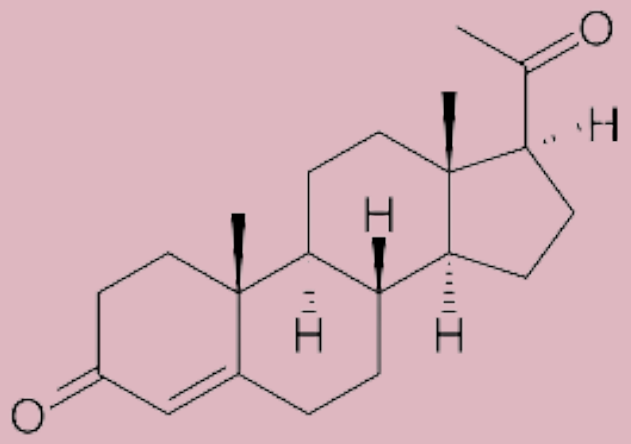
LA PROGESTERONA, QUÉ ES?

- Es una hormona con efecto antiinflamatorio, antiproliferativo y prepara el endometrio para poder acoger el óvulo fecundado en caso de embarazo.

- Es un neurotransmisor que estimula el SISTEMA GABAérgico del cerebro que tiene efectos calmantes y relajantes, reduce la angustia, la impaciencia, regula la tolerancia al estrés y, consecuentemente, nos condiciona nuestra salud emocional, nuestra conducta y la forma de enfrentar la vida.

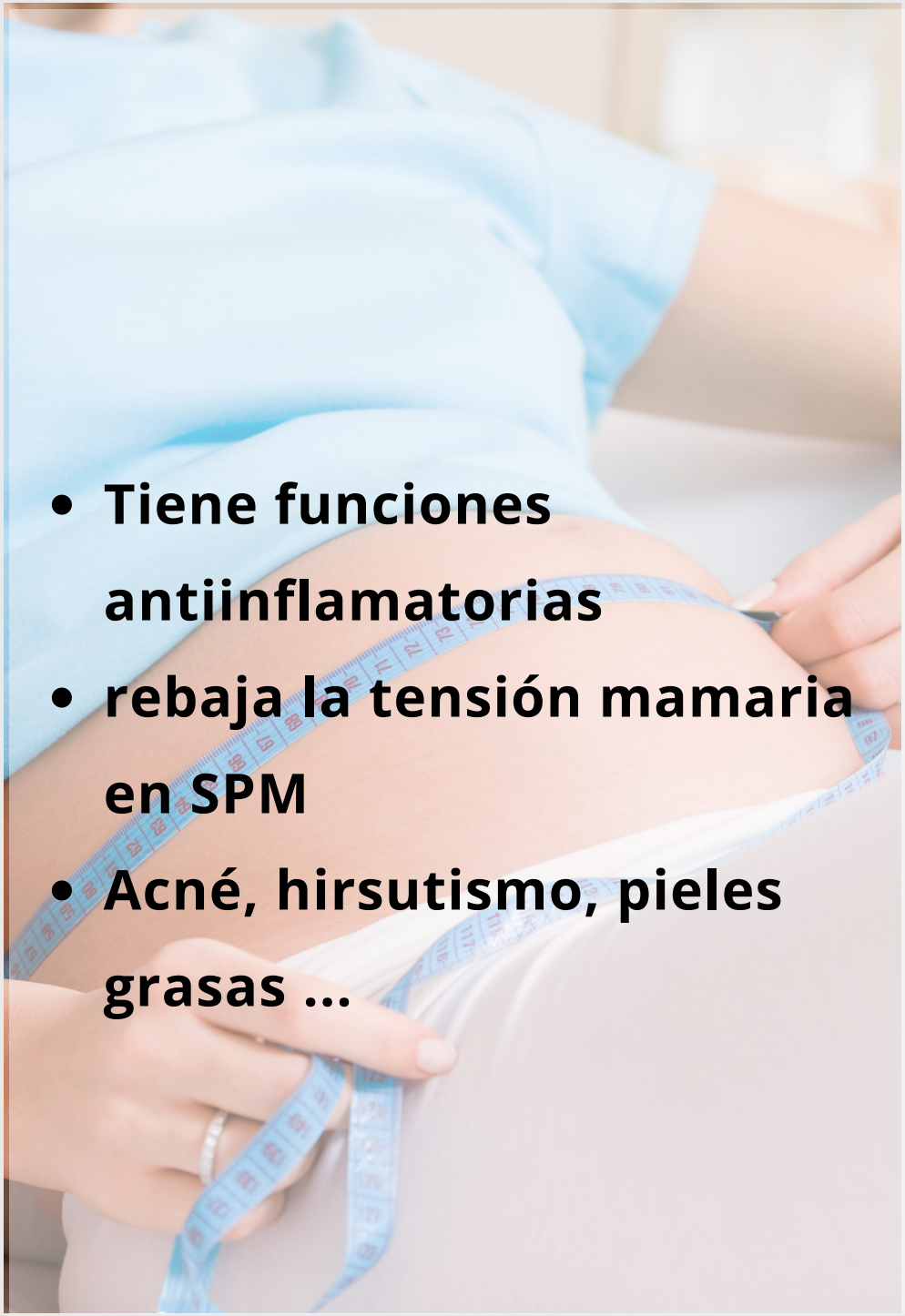
La progesterona es nuestro ansiolítico natural, nuestro valium.





OTRAS FUNCIONES DE LA PROGESTERONA

- Frena la producción de aromatasa (enzima que fabrica más estrógenos en el tejido adiposo)
- Reduce la histamina (los estrógenos la aumentan)
- Ayuda a asimilar el zinc, al contrario que los estrógenos
- Facilita la función de la tiroides.
- Ayuda a prevenir el colon irritable
- Mujer protección cardiovascular. Regula el colesterol



- Tiene funciones antiinflamatorias
- rebaja la tensión mamaria en SPM
- Acné, hirsutismo, pieles grasas ...

PREMENOPAUSIA
41-50 años

- Calores.
- Sudores nocturnos.
- Alteraciones de la menstruación.
- Insomnio.
- Fatiga.
- Ansiedad.
- Cambios de humor.
- Disminución del deseo sexual.

PERIMENOPAUSIA
50 años

- Calores.
- Insomnio.
- Sequedad vaginal.
- Adelgazamiento de la pared vaginal.
- Dolor coital.
- Mayor frecuencia de la micción.
- Dolores musculares.

POSMENOPAUSIA
50-60

- Calores.
- Sequedad vaginal.
- Osteoporosis.
- Trastornos cardiovasculares, etc.

MANIFESTACIONS SUBCLÍNIQUES

- Dislipidemias
- Prediabetis
- Transtorns càrdiovasculars
- Osteopènia
- Osteoporosi

UNA TRANSICIÓN SALUDABLE

sólo 1 de cada 4 mujeres no tiene ningún síntoma de los antes mencionados.

PROPUESTAS ACTUALES PARA ABORDAR ESTA ETAPA:

- TERAPIA HORMONAL SUSTITUTORIA (THS)
- ANTIDEPRESIVOS que mejoren la serotonina y la nor-adrenalina
- FITOESTRÓGENOS: Son componentes que encontramos en algunas plantas que pueden tener actividad hormonal estrogénica ya que son muy similares en estructura al estradiol.

QUÉ MEJORA LA SEROTONINA?

Son los que mejoran la recaptación de serotonina (hormona de la felicidad) y noradrenalina. regulan:

- los sofocos (termorregulación),
- Son precursores de la melatonina, por lo tanto
- mejoran la calidad del sueño,
- sudores nocturnos,
- suben el estado de ánimo, regula la agresividad
- Interviene en la regulación del apetito
- La falta de serotonina
- puede provocar ataques de pánico

SUPLEMENTOS

- Griffonia simplicifolia (5-HTP)
- cimifuga racemosa
- regaliz
- cúrcuma
- azafrán
- rhodiola
- kuzdú
- kava

en dosis terapéuticas

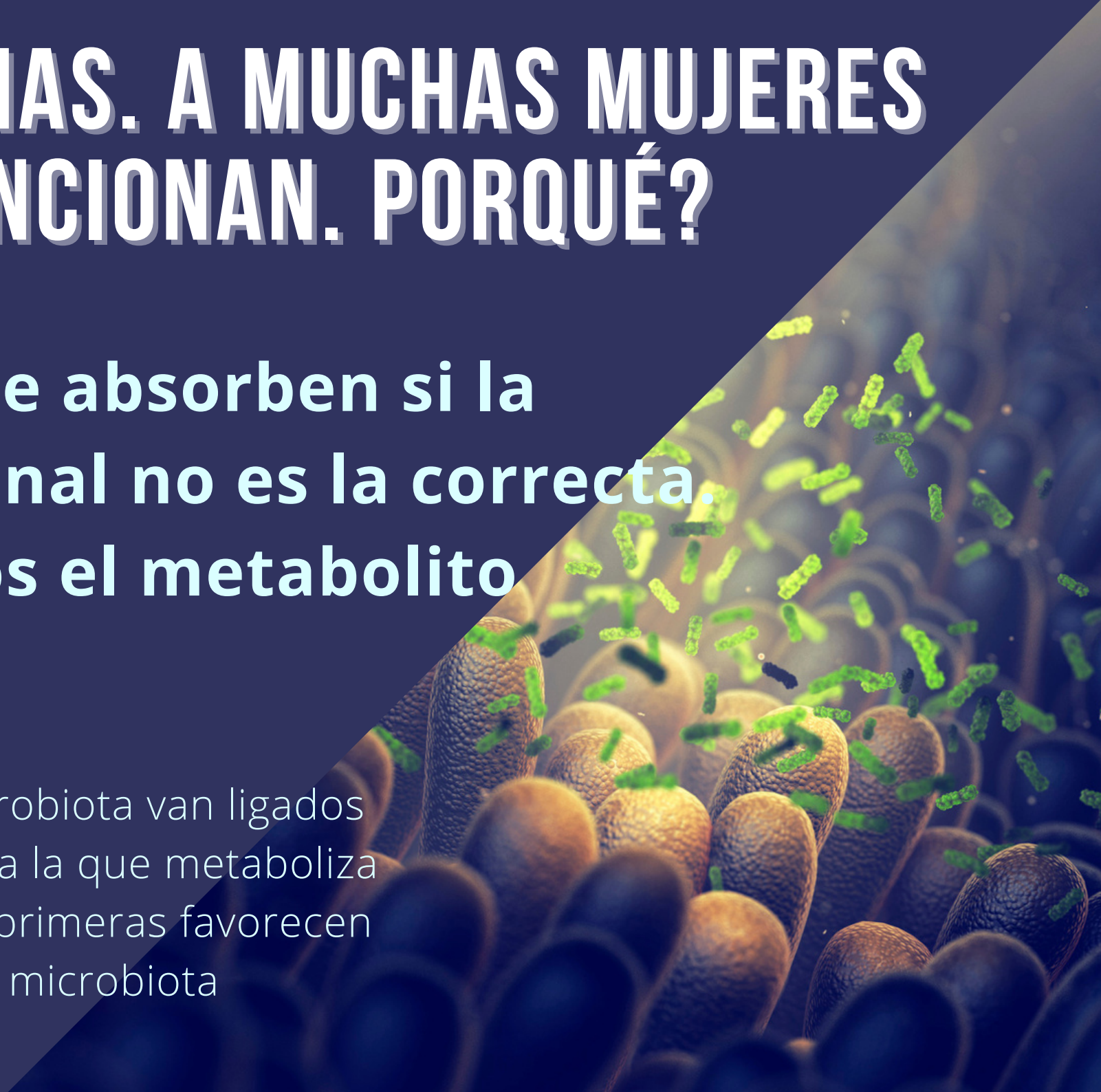
Los occidentales sólo el 20-30% tienen la capacidad para absorberlos.

En cambio más del 50% de las personas asiáticas la absorben y es porque tienen una flora intestinal diferente

ISOFLAVONAS. A MUCHAS MUJERES NO LES FUNCIONAN. PORQUÉ?

Porque no se absorben si la flora intestinal no es la correcta. Necesitamos el metabolito EQUOL

fitoestrógenos y microbiota van ligados porque es la segunda la que metaboliza a las primeras. y las primeras favorecen la proliferación de la microbiota (simbiosis)



Una vez las isoflavonas han absorbido estas ya están disponibles para unirse a los receptores hormonales de los estrógenos.

Estos pueden circular en sangre unas 8 horas.
Por lo tanto, si sólo comes isoflavonas (legumbre por ej.) Un día a la semana, no sirve para nada.

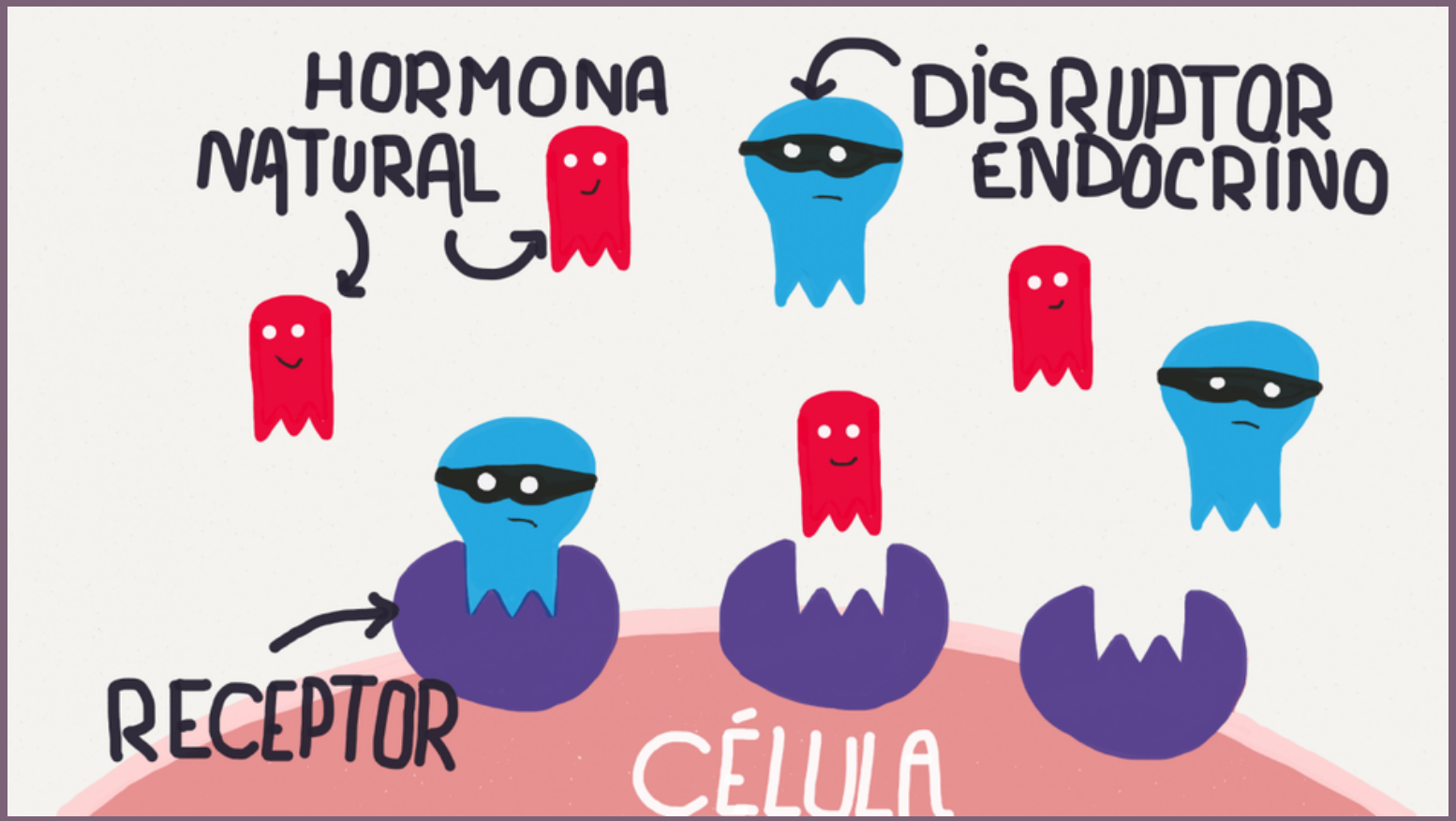
Debemos ingerir isoflavonas dos veces / día (mañana y tarde, con unas 8 h de separación) para tener beneficios

ALIMENTOS QUE CONTIENEN ISOFLAVONAS

- Legumbres sobre todo soja
- cereales integrales
- Frutas del bosque (frutos rojos)
- frutos secos
- Fruta de la pasión
- trébol rojo
- Tempeh (soja fermentada)
- Salsa de soja

XENOESTRÓGENOS: DISRUPTORES ENDOCRINOS:

- Es una sustancia química con capacidad de alterar el equilibrio hormonal y, por tanto, contribuye a:
- Aumentar la incidencia de determinados tumores
- disfunciones del aparato reproductor,
- neurotoxicidad
- fracaso en la respuesta inmune



DONDE LOS ENCONTRAMOS?:

- ALIMETACIÓ: frutas y verduras tratadas con pesticidas y alimentos con colorantes
- los plásticos de transporte y almacenamiento de alimentos
- esmalte de uñas, perfumes, productos de belleza y cuidado del cuerpo, ...
- En las lociones y cremas los parabenos: metilparabeno, etilparabeno, propilparabeno y butilparabeno, utilizados como conservantes.

VIDA ACTIVA, EJERCICIO:

Según la OMS, la INACTIVIDAD FÍSICA es la causa principal de aproximadamente de:

- **21% - 25% de los cánceres de mama y de colon**
- **27% de los casos de diabetes**
- **30% de la incidencia de cardiopatía isquémica**

VIDA ACTIVA, EJERCICIO:

El ejercicio es fundamental para una buena salud. En la menopausia es INDISPENSABLE ya que incide directamente sobre estos puntos:

- Combate la disminución de colágeno
- Combate la pérdida de musculatura
- Ayuda a prevenir la osteoporosis
- Baja el riesgo cardiovascular
- Potencia la memoria
- Sube el metabolismo basal y por lo tanto ayuda a combatir el sobrepeso o la obestitat
- Excelente para subir el estado de ánimo y combatir el estrés: segregamos hormonas de la felicidad
- Algunos ejercicios fortalecen el suelo pélvico

El colágeno es la proteína más abundante del cuerpo humano, se encuentra principalmente en huesos, piel, músculos, tendones, ligamentos, vasos sanguíneos, cartílagos, encías, cuero cabelludo y uñas.

Pese a que el cuerpo produce esta proteína, a partir de los 25 años va perdiendo la capacidad de generar por sí mismo el colágeno que necesita.

La Asociación Española para el Estudio de la Menopausia señala que a pesar de que con el pasar de los años el organismo tanto de hombres como de mujeres disminuye la capacidad de producir colágeno, la reducción de estrógenos en la mujer a debido a la menopausia, incentiva aún más, la pérdida de colágeno haciéndolas más propensas a desarrollar patologías como osteoporosis y artrosis.

COMBATE LA PÉRDIDA DE MUSCULATURA

Con la edad, la masa muscular se pierde pero en la mujer, la falta de hormonas sexuales lo empeora.

El músculo es un tejido activo que tiene muchas funciones muy importantes como:

- ***SON EL SOSTÉN DE LAS ARTICULACIONES*** *=> una buena musculatura reduce trastornos en rodillas y otras articulaciones ya que las aguanta*

- ***ES UN TEJIDO ACTIVO QUE CONSUME ENERGÍA:****, una persona con músculo tiene menos predisposición a acumular grasa porué aumenta su metabolismo basal puesto que mantener el tejido muscular consume energía.*

- ***AGUANTA LES VENAS:*** *Evita que se dilaten porqué las sostiene y con las contracciones musculares favorece el retorno sanguíneo de las mismas.*

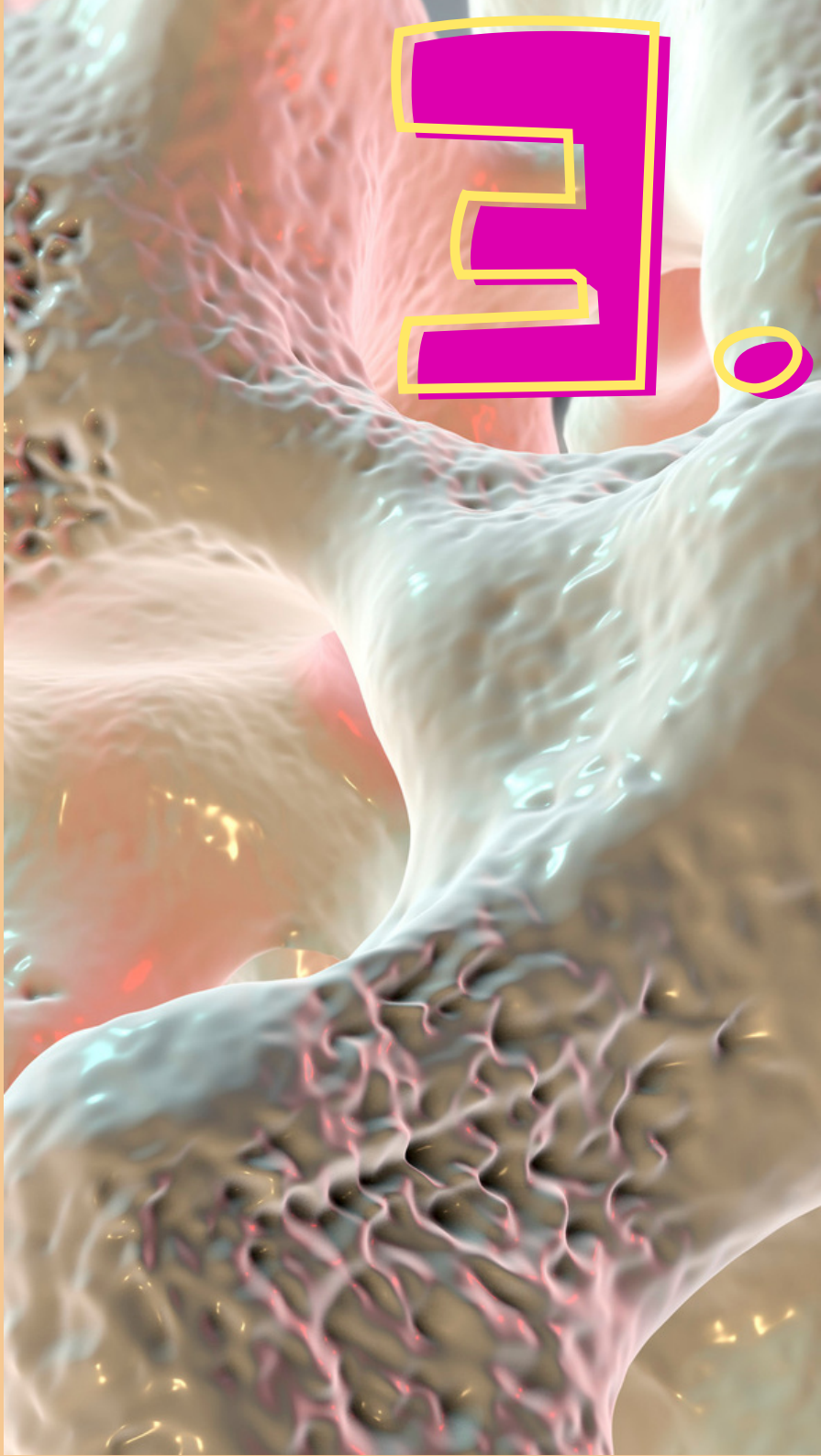
IMPRESCINDIBLE LOS EJERCICIOS DE FUERZA!!

AYUDA A PREVENIR LA OSTEOPOROSIS

El entrenamiento de fuerza es un gran aliado para protegernos contra la osteoporosis, ya que uno de sus beneficios es estimular las células encargadas de mejorar la masa ósea

También se aconseja hacer micro-impactos para que el cuerpo, ante una "agresión" así, se adapte y dé la orden de hacer más hueso.

Con el envejecimiento y la falta de estrógenos la reabsorción de calcio o destrucción del hueso es más elevado que su formación



BAJA EL RIESGO CARDIOVASCULAR

Ja que hacer ejercicio incide en aspectos claves para su prevención, sobre todo el ejercicio aeróbico

- *La actividad aeróbica* ***baja los niveles de colesterol, triglicéridos y la glucemia en sangre***
- *Activa la circulación*
- ***Hace que el músculo cardíaco se engrose*** *(adaptación positiva) y por lo tanto tiene más capacidad y fuerza para bombear la sangre y está más sano y lindo.*
- ***Mejora la circulación periférica,*** *por lo tanto disminuye el riesgo de trombos cerebrales*
- *La musculatura* ***aguanta las venas*** *y favorece que no se dilaten, por tanto las varices mejoran o se evita que salgan más.*

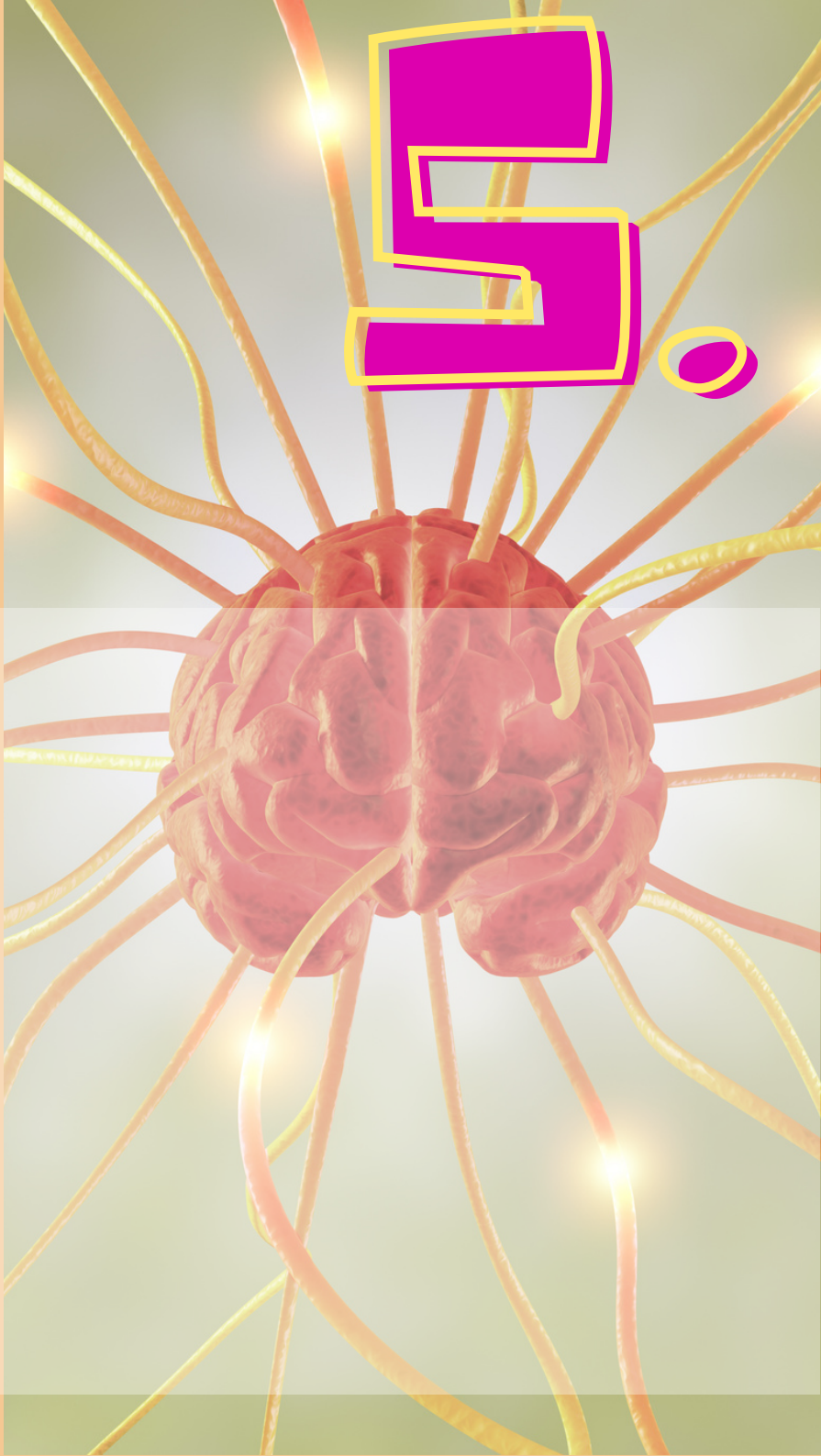
POTENCIA LA MEMÓRIA

Con el ejercicio cardiovascular mejora la microcirculación y por lo tanto el cerebro está más irrigado y más bien nutrido lo que incide positivamente en el deterioro cognitivo

Expertos del Centro Médico Southwestern de la Universidad de Texas (Estados Unidos) y publicado en la revista Journal of Alzheimer 's Disease, contó con 30 participantes de 60 años o más, que tenían problemas de memoria

La mitad tuvo que hacer entrenamientos aeróbicos durante un periodo de 12 meses y la otra mitad sólo descansar y estirarse

Pasado el año, las 15 personas que habían puesto sus músculos a trabajar mostraron una mejora de un 47% en su memoria frente al inicio de la investigación. Y todo gracias a este aumento de la cantidad de sangre que llegaba mejor al hipocampo, el cual tiene un papel fundamental en nuestra capacidad de retener información



COMBATE EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD

Debido a la falta de estrógenos se tiende a acumular más grasa y el metabolismo basal baja.
Por lo tanto, una mujer que a los 35 años come igual que a los 50 o 60 engordará porque su metabolismo cambiará y al no consumir tanta energía, la sobrante se guardará en el tejido adiposo en forma de triglicéridos, por lo tanto:

DEBEMOS ADECUAR LA DIETA Y LA ETAPA EN LA QUE ESTAMOS
y
EL EJERCICIO FÍSICO DEBE MANTENERSE AÚN CON MÁS RAZÓN QUE A LOS 30!

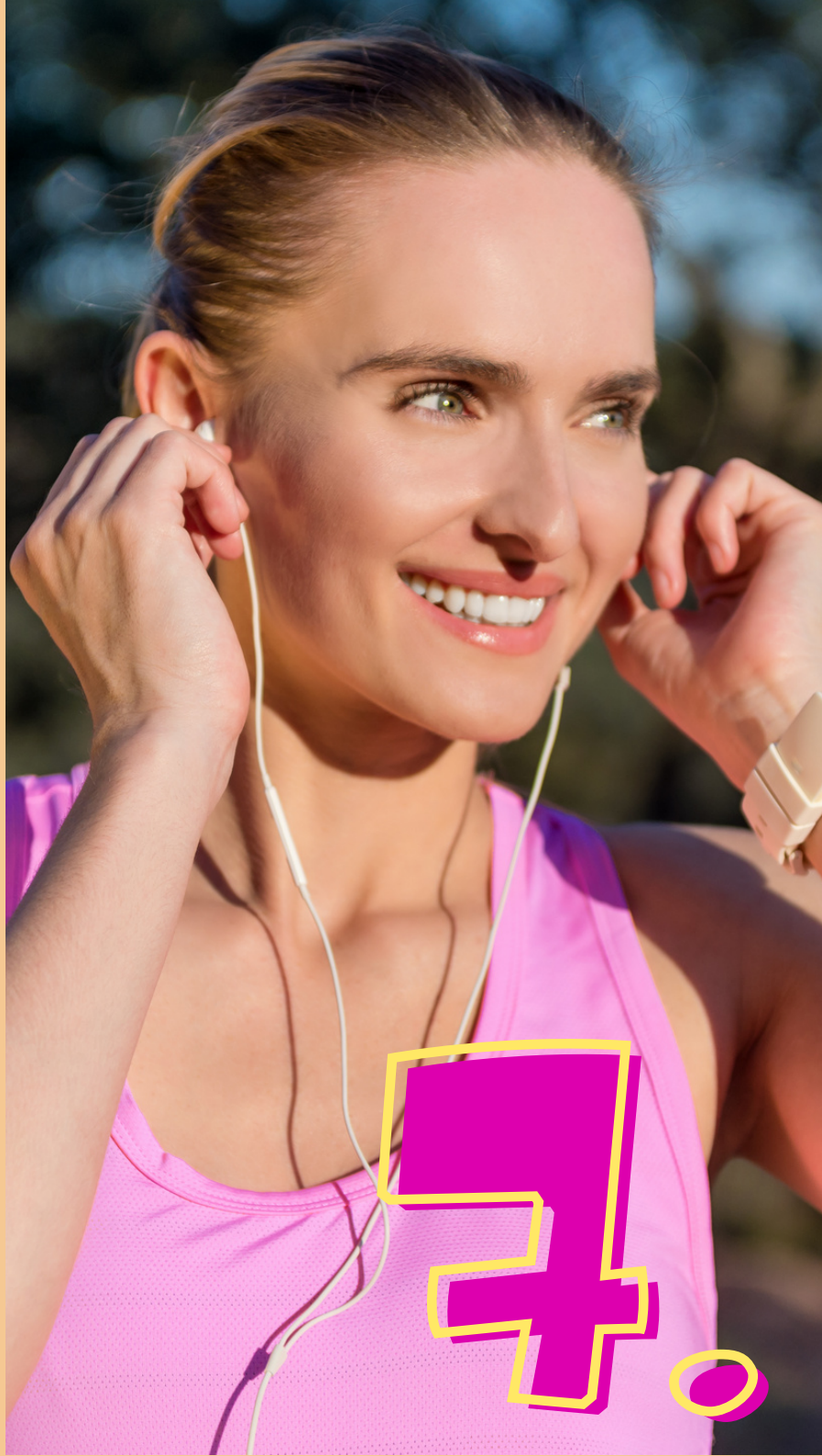
SUBE EL ESTADO DE ÁNIMO Y COMBATE EL ESTRÉS

Una enorme cantidad de evidencias científicas demuestran que las personas que hacen ejercicio con regularidad presentan un **carácter positivo y un menor índice de depresión.**

Hay varios mecanismos que lo explican uno de ellos es el de las endorfinas. Interaccionan con los receptores del cerebro y desencadenan una sensación positiva similar a la originada por la morfina. Este efecto se llama el "subida de el corredor" y va acompañada por un enfoque positivo respecto a la vida cotidiana.

Por tanto, las endorfinas actúan también disminuyendo la percepción de dolor.

- Reduce el estrés
- Previene la ansiedad y los sentimientos de depresión
- Eleva la autoestima
- Mejora la calidad del sueño

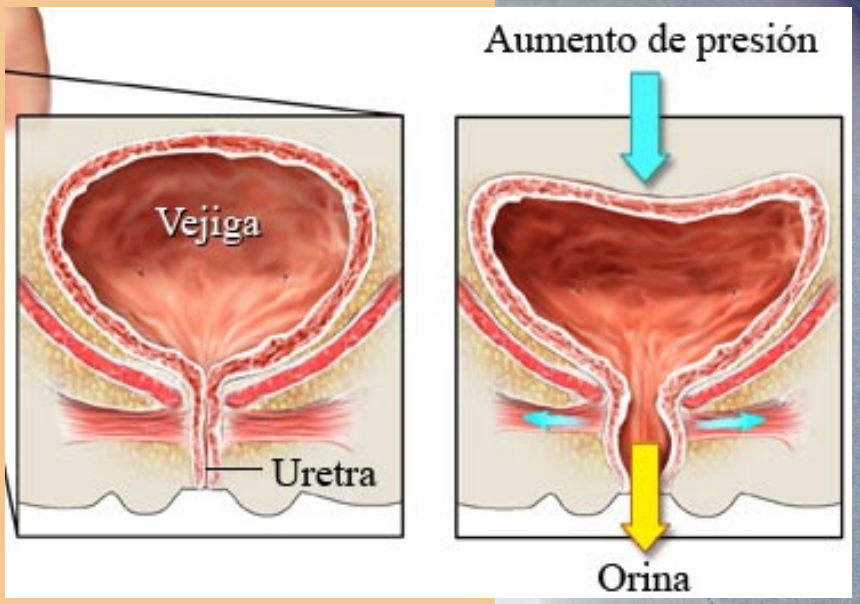


MILLORA EL SOL PÈLVIC I ATENUA LES MOLÈSTIES URINÀRIES

En esta época es vital que mejoramos los músculos del suelo pélvico que son los que ayudan a evitar o rebajar las pérdidas de orina originadas por la pérdida de tono muscular. (Toser y se me escapa)

Son ejercicios concretos que debemos incorporar a nuestra rutina lo antes posible, antes de que se deterioren.

COMO EN TODO, ES MEJOR CONSERVAR QUE NO PASO PONER REMEDIO CUANDO YA ESTÁ atrofiado



RESUMIENDO:

- **CUIDAR LA ALIMENTACIÓN:** *Incluir lino, chia, legumbre, vegetales, pescado azul, huevos, almidón resistente*
- ***LACTOBACILLUS THERMOPHILUS:*** *Se encuentra en la margarina, queso, yogur, kefir, chucrut*
- **DIETA ESPECIAL MENOPAUSIA.** 2 veces/año
- **AYUNO INTERMITENTE CONTROLADO**
- **PROBIÒTICOS / SUPLEMENTACIÓN**
- **CONTROLAR DISRUPTORES ENDOCRINOS**
- **MEJORAR LA SEROTONINA:** *carne blanca, huevos, pescado blanco, plátano, cerezas, piña, aguacate, cerezas, berros, espinacxs, remolacha zanahoria, apio, brócoli, dàtiles.*
- **REGULAR EL SUEÑO**
- **CUIDAR ELHÍGADO**
- **FER DETOX.** *2 veces/año*
- *Aceite onagra: 2 veces/año*

VIDA ACTIVA Y EJERCICIOS DE FUERZA, SUELO PÉLVICO Y HIPOPRESIVOS

Que nadie me robe
las arrugas de mi frente
conseguidas sorprendiéndome
ante la belleza de la vida

O las de mi boca
que demuestran
cuanto he reído y cuánto he besado

Y tampoco las bolsas de mis ojos:
En ellas está el recuerdo
de cuanto he llegado a llorar

SON MÍAS Y SON BONITAS!