

MAPA DEL CLIMATERIO

ETAPAS, DURACIÓN Y
TERRENO BIOLÓGICO



PERIMENOPAUSIA:

Comienzan fluctuaciones hormonales importantes.
Puede iniciar desde los 40 años.
Puede durar entre 7 y 14 años.

Aparecen síntomas “sin sentido”:



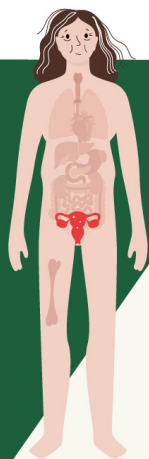


MENOPAUSIA:

Se confirma tras 12 meses sin menstruación.

Promedio: 48 años

Es un cambio sistémico que impacta:



**SISTEMA
INMUNE**

CEREBRO

MÚSCULO

INTESTINO

METABOLISMO

**SALUD
SEXUAL**

PIEL

HUESO

CALLE SUDOR

AV TRISTEZA

CALLE ARRUGAS

AV. NO ME CONCENTRO

AV. NO TENGO GANAS



POSTMENOPAUSIA

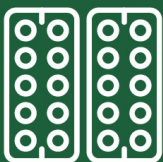
Dura el resto de la vida.

Los síntomas pueden continuar si el terreno biológico no se fortalece:



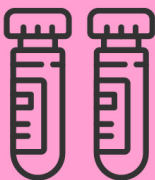
CLAVE DEL MAPA

Muchas veces sólo se colocan “parches”:



- Ansiolítico
- Antidepresivo
- Antiinflamatorio
- “Coma menos”
- “Haga ejercicio”
- Pero el problema no está aislado.
- El entorno interno cambió.

¿QUÉ SIGNIFICA PREPARAR EL TERRENO?



- Evaluar niveles hormonales
- Corregir deficiencias (vitamina D, hierro, magnesio, proteína)
- Reducir inflamación e insulina elevada
- Cuidar hígado e intestino
- Fortalecer músculo y hueso
- Regular sistema nervioso

LOS PILARES QUE SOSTIENEN TODO



- Nutrición adecuada
- Movimiento y fuerza
- Sueño reparador
- Manejo del estrés
- Vínculos y apoyo emocional
- Propósito y sentido