

¿Terror o territorio de chingonas?

Menopausia

Clau Cabral



"El mundo necesita
más menopáusicas **CHINGONAS**
y menos víctimas silenciosas.

MÉTODO
puente
CHINGONA[®]

Amor propio x Conciencia x Alimentación

Menopausia y Perimenopausia: ¿Terror o Territorio de Chingonas?

Bienvenida al club donde se viene a romper mitos, reírse del drama y reclamar el control...

¡Porque aquí la menopausia no es castigo, es pretexto para volverte más chingona que nunca!

Voy a desmentir todo lo que te han contado de la menopausia y la perimenopausia, te digo de una vez que este Ebook NO es el típico manual cursi que te dice “**ámate y abraza tu sufrir**” mientras te resignas a sudar como pollo, engordar y ver tu libido desaparecer como tus ganas de ir al gym. **DE NINGUNA MANERA!!!**

Aquí no nos victimizamos ni le lloramos a los bochornos.

Aquí venimos a **reírnos** de los mitos, a **dejar de echarle la culpa** a las hormonas, a **entender** qué sí pasa (y qué no), y sobre todo, a reclamar nuestro derecho de vivir esta etapa como lo que es: **una transición chingona**, llena de oportunidades y una razón más para mandar a la chingada lo que no sirve.

Este ebook es para ti si:

- Estás harta de escuchar el mismo discurso fatalista de siempre.
- Te rehúsas a resignarte a engordar o sentirte invisible.
- Quieres información real, sin bullshit ni palabras técnicas inútiles.
- Buscas reírte, aprender y sobre todo, **ADUEÑARTE** de tu proceso.

Prepárate para reír, cuestionar, trabajar, reflexionar y sacar la versión más poderosa de ti.

¡Vamos a romper mitos, reescribir reglas y demostrar que la menopausia **no apaga tu fuego**, solo lo cambia de sitio (y a veces, lo hace más intenso)!

Agarra tu café, tu copa de vino o tu agua con limón y acompáñame a quitarte la venda de los ojos.

Dedicatoria para ti

de chingona a chingona

Este libro va dedicado a todas las mujeres que, como yo, un día despertaron con el cuerpo distinto, la paciencia más corta, las emociones a flor de piel y mil dudas que nadie respondió, por lo menos como necesitaban que fueran respondidas; Desde la empatía, bondad y entendimiento.

A las que se sintieron raras, invisibles, cansadas, culpables o fuera de lugar.

A las que odiaron el espejo, lloraron por bochornos, se frustraron cuando el pantalón ya no les quedaba igual y buscaron respuestas entre mitos, exageraciones y medias verdades.

Yo también estuve ahí:

Me vi en medio del caos, del miedo y con ganas de hacer drama, jajaja, pero decidí vivirme distinto y empezar a reinar mi camino hacia la menopausia.

Decidí también reírme de los mitos, informarme, a reinventarme otra vez y, sobre todo, no dejarme caer en el drama ni en el victimismo.

Si tú también estás atravesando esta etapa, te abrazo y te acompaño.

No estás sola, no eres débil, tu flama no se está apagando.

Eres más poderosa de lo que imaginas.

Este libro es para que te rías, te retes, te informes y, si quieres, para que te reinventes conmigo.

Gracias por leerme y permitirme acompañarte.

Aquí estamos, juntas, más chingonas que nunca.

Dedicatoria para mis hijas

A mis dos mujeres favoritas: (Phoebe y Bella Swan)

Este libro también es para ustedes, que llegaron a mi vida a enseñarme que la fuerza no está en la perfección, sino en las ganas de levantarse mil veces (y de reírse, aunque duela).

Las dos lejos de mi, pero cada una construyendo su mundo y yo aquí, orgullosa y a veces con el corazón apachurrado de extrañarlas, cabroncitas mías.

Este libro lleva todo lo que soy, todo lo que he aprendido a chingadazos, estudiando y también a carcajadas.

Ojalá encuentren aquí respuestas, pero sobre todo, el permiso de vivir su vida sin miedo, desafiando mitos, ignorando etiquetas y algunas creencias que erróneamente tal vez yo les enseñé (ups). No pidan permiso para brillar, cambiar, comer pastel o mandarlo todo a la chingada cuando sea necesario. Sigán a Dios y a su instinto.

Las amo con todo lo bueno, lo simple y lo torpe de mí.

Espero que se queden con lo mejor, pero si heredan algo de mis "mañas", que sean las ganas de nunca rendirse y el gusto por una broma bien "dump" (y la receta secreta de mi pozole).

Aunque estemos lejos, siempre van conmigo, nenas de mi corazón.

Gracias por ser mi motor, mi inspiración y la mejor tribu que la vida me pudo dar, junto con el chaparrito, obviamente.

Conserven este libro para que el día que les toque este desmadre hormonal, sepan que no están solas, y que siempre pueden ser, y hacer, lo que se les dé la gana. Tienen la bendición del mero mero y la mia.

Con todo el amor y la irreverencia del mundo,

Clau (mom)

¿Perimenopausia o Menopausia?

¿Qué carajos es cada una y cómo las distingo?

Aquí no hay examen de biología, pero entender estas diferencias te ahorra muchos sustos y te ayuda a dejar de autodiagnosticarte por lo que dice Google.

¿Qué es la perimenopausia?

Es la **antesala del “gran evento”** (la menopausia).

Suele empezar entre los 40 y 45 años, aunque algunas la viven antes o después.

Puede durar desde un par de años... hasta 10 (nadie sabe, tu cuerpo manda).

Es cuando las hormonas (estrógeno y progesterona) empiezan a hacer travesuras: a veces suben, a veces bajan, a veces ni avisan.

Todavía tienes periodos, pero se vuelven menos predecibles que la conexión de Telmex.

Síntomas posibles:

- Ciclos menstruales irregulares (van, regresan y luego ni rastro)
- Bochornos y sudoraciones repentinas (hello, sauna interno)
- Cambios de humor dignos de película de terror
- Problemas para dormir o insomnio de campeonato
- Fatiga y sensación de “ando en la luna”
- Ansiedad, tristeza sin razón aparente
- Cambios en el deseo sexual (más, menos, raro... todo vale)
- Cambios en la piel y el pelo (resequedad, caída, “¿y esa arruga?”)
- Aumento de peso o dificultad para perderlo
- Dolores de cabeza

“No todas las tienen todos, ni todos al mismo tiempo... la lotería hormonal es personal”

¿Y la menopausia?

Es el momento (**sí, solo uno**) en el que se cumple **UN año sin regla, ciclos, menstruación, periodo o como sea que le llames.**

En México, el promedio es a los 51 años (pero puede ser antes o después).

Después de ese año sin periodo, **oficialmente** entras a la **“postmenopausia”** (que es básicamente el resto de tu vida sin regla).

Aquí el estrógeno ya no se produce casi nada y el cuerpo empieza su **“nuevo normal”**.

Síntomas posibles:

- Los bochornos **pueden** seguir (pero suelen bajar la intensidad con el tiempo)
- Sequedad vaginal
- Disminución del deseo sexual (aunque a veces, ¡aumenta!)
- Cambios en la piel, pelo, uñas
- Más riesgo de osteoporosis (los huesos pueden volverse más frágiles)
- Puede haber más grasa abdominal
- Cambios de ánimo, pero menos **“montaña rusa”** que en la perimenopausia
- Problemas urinarios (sí, hasta eso cambia)
- Insomnio o sueño más ligero
- Aumento de colesterol y cambios en el metabolismo

Y otra vez...

“No todas las tienen todos, ni todos al mismo tiempo... la lotería hormonal es personal”

¿Perimenopausia o Menopausia?

¿Cuánto dura cada etapa?

Perimenopausia:

Puede ser desde 2 hasta 10 años (lo siento, aquí no hay reloj ni garantía).

Menopausia:

Es un solo día (el aniversario, 1 año exacto sin menstruar).

Postmenopausia:

Todo lo que viene después del “gran evento”.

¿Por qué importa saber esto?

Porque la mayoría de los síntomas y dramas **NO empiezan** en la menopausia, sino mucho antes, en la perimenopausia.

Así que si un día despiertas con ganas de mandar a todos a volar, tienes calor sin razón, se te va el sueño o tu regla es más impredecible que el clima, ¡tranquila! **No estás loca**, es que eres mujer y tu cuerpo está **“actualizando su sistema operativo”**.

REFLEXIONA

“LA MENOPAUSIA NO LLEGA DE LA NADA, ¡TE MANDA NOTIFICACIONES AÑOS ANTES! SOLO HAY QUE APRENDER A LEERLAS (Y NO ENTRAR EN PÁNICO).”

by el climaterio

¿Eso qué es?

La palabra suena a medicina antigua, pero el climaterio simplemente es TODO el periodo de transición que va desde la perimenopausia, pasando por la menopausia, hasta la postmenopausia.

O sea: el combo completo, el **“paquete hormonal”** que todas las mujeres vivimos entre los 40 y... bueno, hasta que la vida diga.

En resumen:

Climaterio ≡ TODO EL VIAJE!!

Perimenopausia ≡ La antesala, la montaña rusa previa

Menopausia ≡ El aniversario de 1 año sin regla

Postmenopausia ≡ Todo lo que viene después

REFLEXIONA

"NO IMPORTA POR QUÉ ESTACIÓN VAYAS PASANDO, LO IMPORTANTE ES QUE CONDUZCAS EL TREN CON SABIDURÍA Y QUE NO TE DEJES ASUSTAR POR NADIE."



Test exprés sin filtro



Sitúate

Responde SÍ o NO. Suma tus “sí” y descubre dónde andas parada en el mapa hormonal.

1. Últimamente tu ciclo menstrual es menos predecible que un político en campaña.
2. Has sentido bochornos o calorones que te dejan empapada aunque esté nevando.
3. De repente te desvelas a las 3 am pensando en todo y en nada.
4. Te da ansiedad o tristeza “sin motivo” y te preguntas si estás perdiendo la cabeza.
5. Tu libido anda como montaña rusa: un día full, otro día ni ganas de abrazar.
6. Sientes la piel y el pelo más secos, o hasta notas caída de cabello.
7. Han aparecido kilos extras o la ropa aprieta aunque no comas diferente.
8. Llevas más de un año SIN menstruar.
9. Sientes sequedad vaginal, molestias al tener sexo o cambios “allá abajo”.
10. Has notado que te cuesta más trabajo recordar cosas o te sientes más distraída.

Resultados Ponte Chingona:

- Mayoría de “SÍ” del 1 al 7: ¡Hola, perimenopausia! Tu cuerpo está en plena transición. Nada de asustarte, pero sí de ponerte atenta y empezar a cuidar hábitos.
- Sí en la 8 (más de un año sin menstruar): ¡Felicidades, bienvenida oficialmente a la menopausia! Ya pasaste el “gran evento” y ahora es tiempo de aprender a vivir tu mejor versión en esta etapa.
- Sí en la 9 y/o 10, pero con periodo irregular o ya sin él: Estás en postmenopausia o ya encaminada. Todo lo que sientes es normal, pero siempre vale la pena checarte con tu médico si hay algo raro o incómodo.
- Pocos o ningún “sí”: Probablemente todavía no arrancas la montaña rusa hormonal, pero nunca está de más estar informada y lista.



¿En qué etapa andas?

ETAPA	¿QUÉ ES?	¿CUÁNTO DURA?	SÍNTOMAS COMUNES
CLIMATERIO	Todo el proceso de transición hormonal COMBO COMPLETO	5-15 años aprox.	Todos los de las otras etapas
PERIMENO PAUSIA	Antesala de la menopausia. Empiezan a notarse cambios	De 2 hasta 10 años	Ciclos irregulares, bochornos, ánimo bajo, problemas de sueño, libido, piel, peso
MENOPAUSIA	1 año SIN menstruar (el "gran evento")	1 día	Algunos síntomas pueden seguir, pero menos intensos
POST MENOPAUSIA	Todo lo que sigue después de la menopausia	Resto de la vida	Sequedad, huesos, ánimo y metabolismo más estable

Y una vez más...

“No todas las tienen todos, ni todos al mismo tiempo... la lotería hormonal es personal”

Capítulo 1:

Los 10 mitos más absurdos sobre la menopausia y la perimenopausia

Antes de que te cuenten otra **historia de terror** sobre la menopausia, aquí van los **cuentos chinos** que más daño nos hacen a las mujeres... y que ya va siendo hora de **mandar a la basura**.

Porque no, la menopausia **NO es el principio del fin**. Y si alguien te lo dice, aquí tienes argumentos para callarle la boca... con datos, facts, ciencia y hasta sarcasmo.



1 mito

“Después de los 45, olvídate de bajar de peso.”

¿En serio? ¿Quién inventó esta jalada? Este mito es tan viejo como la crema de concha nácar. Y lo peor: de tanto repetirlo, muchas mujeres se lo creen y tiran la toalla antes de intentarlo.

La realidad:

Sí, tu metabolismo se vuelve más flojo que adolescente en vacaciones. Pero eso **NO significa** que no puedas bajar de peso. Solo que el juego cambió de reglas:

- Pierdes masa muscular más fácil.
- Tus hormonas sí se ponen punk, pero no son excusa para rendirse.
- Lo que antes funcionaba (dieta de atún y piña, por ejemplo), ahora solo te deja de malas y con hambre.

Fact chingón:

Un estudio de la **North American Menopause Society** demostró que las mujeres en perimenopausia pueden bajar de peso, mejorar composición corporal y hasta marcar abdomen, si ajustan ejercicio + alimentación + manejo del estrés. **Fuente: NAMS, 2022.**

Hack práctico:

Haz fuerza (pesas), come suficiente proteína y olvídate de las dietas restrictivas y del cardio tipo Forest Gump.

REFLEXIONA

“NO ES QUE NO PUEDAS, ES QUE NECESITAS DEJAR DE HACER LO QUE NUNCA FUNCIONÓ Y EMPEZAR A JUGAR COMO ADULTA... CON INFORMACIÓN, NO CON MIEDOS.”

2 mito

“Te vas a volver loca, deprimida, triste o invisible.”

Ajá, claro. ¿Y si mejor nos dejamos de dramas de telenovela?

La realidad:

Sí, puede haber cambios de humor y sí, hay días en que ni tú te aguantas. Pero esto **no te condena a la tristeza** eterna ni a la invisibilidad social. De hecho, este puede ser tu mejor momento para hacer lo que se te pega la gana, porque te vale madres el qué dirán.

Fact chingón:

El 70% de las mujeres reporta mejor calidad de vida después de buscar apoyo emocional y rodearse de comunidad BIEN INFORMADA. Fuente: Mayo Clinic, 2021.

Hack práctico:

Habla de lo que sientes, haz tribu y prueba cosas nuevas (aunque te de pena).

REFLEXIONA

“INVISIBLE MIS POLAINAS!!. SI NO TE VES, ES PORQUE ESTÁS VIENDO PARA OTRO LADO. AQUÍ NADIE SE DESAPARECE; AQUÍ TE REINVENTAS.”

#3 mito

“El deseo sexual se apaga.”

A ver... ¿quién empezó a correr este rumor y por qué lo seguimos creyendo?

La realidad:

El deseo sexual puede cambiar (**¡no aumentar!**), pero **NO se apaga por default**. Lo que se apaga es la tolerancia a tener sexo aburrido o con alguien que no te prende o talvez no le echa ganitas!.

Sí, puede haber sequedad vaginal o cambios hormonales, pero todo tiene solución (y muchas veces es **más mental que física**).

Fact chingón:

Según el [Journal of Sexual Medicine](#), 31% de las mujeres reporta mejor sexo y más libertad **después de la menopausia** porque ya no están tan presionadas por “cumplir” o “agradar” (2020).

Hack práctico:

Lubricantes, juguetes, comunicación, juegos y autoconocimiento. Si hay bajón **real**, checa tus hormonas.

REFLEXIONA

“SI SE TE APAGA EL DESEO, CÁMBIALE LAS PILAS.”

4 mito

“Vas a engordar sí o sí, hagas lo que hagas.”

¡Mentira! No tienes un destino escrito en la grasa abdominal.

La realidad:

El cuerpo **sí cambia**. Acumulas grasa más fácil, sobre todo en el abdomen, pero esto **no es sentencia** de muerte ni condena de por vida. El 80% se puede revertir con hábitos, alimentación, ejercicio de fuerza y sin dramas.

Fact chingón:

Estudios muestran que el aumento de peso en menopausia se relaciona más con **sedentarismo, mala alimentación y estrés**, que con las hormonas per se. Fuente: The Lancet, 2021.

Hack práctico:

Muévete, come mejor y dale menos espacio al estrés. Más acción, menos excusas.

REFLEXIONA

**“NO TE ENGORDA LA MENOPAUSIA, TE ENGORDAN LAS EXCUSAS Y
LOS MALOS HÁBITOS.”**

#5 mito

“Los hombres no pasan por esto, ellos sí la tienen fácil.”

Ellos también tienen su crisis, solo que no lo platican.

La realidad:

Los hombres pueden tener **andropausia (baja de testosterona)** con síntomas muy similares: menos masa muscular, menos energía, menos deseo sexual, menos “paradas continuas”. Pero como nadie les pregunta, ni lo notan... hasta que pasa.

Fact chingón:

A partir de los 50, los hombres pierden 1% de testosterona por año, lo que afecta salud, energía y estado de ánimo. **Fuente: European Journal of Endocrinology, 2021.**

Hack práctico:

No compitas, mejor comparte el proceso. Ellos también lo necesitan.

REFLEXIONA

**“A TODOS NOS CAMBIA EL CUERPO, SOLO QUE NOSOTRAS LO GRITAMOS
Y ELLOS LO NIEGAN.”**

#6 mito

“Solo las hormonas lo solucionan o no?”

La terapia hormonal todo lo cura... o mejor ni te acerques a las hormonas. ¿Y si vemos las cosas con cerebro y sin irnos a los extremos?

La realidad:

La terapia hormonal es **una herramienta**, no un demonio ni una panacea. Hay mujeres que la necesitan y les cambia la vida, otras que no la ocupan, y otras que la ven como lo peor que le pueden hacer a su cuerpo. Lo importante es **informarte y decidir con tu especialista**, no con la vecina. Cada cuerpo es distinto y no puedes tratar al tuyo generalizando soluciones. Conéctate con tu cuerpo con la información en la mano.

Fact chingón:

La terapia hormonal puede mejorar calidad de vida y síntomas en casos seleccionados, pero siempre bajo control médico. Fuente: North American Menopause Society, 2022.

Hack práctico:

Consulta a un especialista. No te automediques ni le creas a TikTok y ponte chingona para conectar con tu cuerpo, así lo podrás entender. Ah y porfa, hazlo sin dramas!

REFLEXIONA

“LAS HORMONAS NO SON EXCUSA NI VARITA MÁGICA.
SON SOLO UNA HERRAMIENTA MÁS QUE ES ADAPTABLE O NO.”

7 mito

“La menopausia es una enfermedad.”

¿Desde cuándo una etapa **normal** de la vida es enfermedad? Por favor. Ni la adolescencia fue tu enfermedad, mucho menos la menopausia.

La realidad:

La menopausia **NO** es un diagnóstico, es una **transición biológica**. Eres igual de mujer, igual de poderosa y, de hecho, ahora puedes ser más libre y más sabia.

Fact chingón:

La Organización Mundial de la Salud reconoce la menopausia como **proceso natural**, NO como enfermedad. Fuente: OMS, 2023.

Hack práctico:

Infórmate, cuida tu salud y deja de cargar con la etiqueta de “paciente” o de “drama victimizado”

REFLEXIONA

“SI LA MENOPAUSIA FUERA ENFERMEDAD,
¡TODAS ESTARÍAMOS EN CUARENTENA!”

8 mito

“Vas a perder tu productividad y te vuelves inútil.”

¿De dónde sacaron semejante estupidez? Acaso lo dijo el Chicharito? jajaja Nada de eso, ni de broma te la compres:

La realidad:

Muchas mujeres descubren que **su mejor etapa es esta**, lanzan proyectos, cambian de carrera, viajan solas y hacen cosas que jamás hicieron antes.

Fact chingón:

La edad promedio de **mayor éxito creativo y empresarial** en mujeres está entre los 50 y 60 años. Fuente: Harvard Business Review, 2019.

Hack práctico:

Aprovecha la experiencia, la madurez, la sabiduría y la nueva libertad mental. Suelta el control y déjate llevar. Fluye, goza y diviértete!

REFLEXIONA

**“LA MENOPAUSIA NO TE APAGA, TE RECARGA...
¡SI LA SABES APROVECHAR!”**

9 mito

“Todo se te va a secar (ideas, piel, hasta el alma).”

La sequedad es física, **no mental** y todo se puede hidratar con una buena crema y hacer el hábito de embarrártela...NO LA EMBARRES creyendo babosadas!!

La realidad:

Sequedad vaginal, piel, ojos, pelo... sí pasa. Pero **todo tiene solución**. Y lo único que no se debe secar es tu sentido del humor ni las ganas de sacarle provecho a esta etapa que se está cocinando para ti.

Fact chingón:

El uso de lubricantes, cremas, hidratantes y hasta alimentación rica en grasas buenas mejora TODOS los síntomas “secos”. **Fuente: British Menopause Society, 2022.**

Hack práctico:

Hidrata por dentro y fuera. No tengas miedo de pedir ayuda médica o usar lo que necesites. El aceite de coco orgánico para TODA SEQUEDAD, es **brutalmente bueno!**

REFLEXIONA

“SI ALGO SE SECA, ÉCHALE AGUA O ACEITE ... ¡Y GANAS!”

#10 mito

“Es el principio del fin.”

¡Jajajaja! Si supieras todo lo que te espera...me cae que hasta querrías que te llegara antes!

La realidad:

Es el principio de una nueva etapa (y para muchas, la mejor). Aquí se vale reinventarse, no jubilarse.

Fact chingón:

Las mujeres activas después de la menopausia reportan mejor salud, felicidad y autoestima que en cualquier otra década. Fuente: International Journal of Aging and Human Development, 2020.

Hack práctico:

Plantéate nuevas metas, negocios, hobbies, viajes, proyectos. Es tu momento de brillar.

REFLEXIONA

“ESTO NO SE ACABA... APENAS EMPIEZA LO BUENO.”



- La menopausia NO es una condena, **es una transición** (y puede ser tu mejor etapa).
- Bajar de peso, tener buen sexo y sentirte increíble **SÍ es posible después de los 40** (con hacks nuevos, no con drama viejo).
- Los miedos y las culpas vienen de mitos, no de **realidades científicas.**
- La mayoría de las historias de terror las inventó alguien que **ni menopausia tiene.**
- **Tu mejor defensa:** información real, humor, autocompasión y cero bullshit.
- El control no lo tienen las hormonas ni la báscula: **lo tienes TÚ.**

Resumen

Capítulo 2:

Las verdades incómodas que nadie te dice

Hay muchas cosas que nadie te cuenta de la menopausia y la perimenopausia.

Ni tu mamá, ni tu ginecóloga, ni las revistas, ni Instagram... porque a nadie le gusta hablar de lo incómodo, lo tabú o lo que no vende cursos milagro.

Pero aquí, en territorio de chingonas, sí se habla claro

Te aviso, vas a leer cosas que te pueden incomodar, pero también te van a dar el control de lo que SÍ está en tus manos (y soltar lo que no).

¿Lista para dejar de pelearte con tu cuerpo y tu cabeza?
Vamos a las netas.



Verdades incómodas

1. Tus hormonas sí se van a alocar... pero tú puedes aprender a surfear la ola.

- **Realidad:** No eres bipolar, no estás “loca”, ni eres un caso perdido. Tus hormonas suben, bajan, te dan la vuelta y te dejan de cabeza.
- **Fact chingón:** Más del 80% de las mujeres en perimenopausia reportan síntomas físicos y/o emocionales; la mayoría no sabía que era NORMAL. Fuente: North American Menopause Society, 2022.
- **Hack:** Lleva un registro real (no mental) de tus síntomas. Así puedes identificar patrones y anticipar cambios en vez de dejarte sorprender.

“Si ya sabes que viene la ola, mejor aprende a surfearla que a llorarle.”

2. Sí puedes sentirte cansada, distraída, o con memoria de Dory (y NO, no es Alzheimer).

- **Realidad:** Tu concentración, energía y hasta tu capacidad de recordar cosas puede cambiar (¡y mucho!).
- **Fact chingón:** El “brain fog” afecta a más del 60% de las mujeres en perimenopausia y suele mejorar después de los grandes cambios hormonales. Fuente: Harvard Health, 2023.
- **Hack:**
 - Haz listas y notas.
 - Prioriza el sueño (aunque te cueste trabajo, encuentra tu fórmula).
 - Ejercicio y buena alimentación (prioriza la proteína) ayudan más que cualquier “chocho” milagroso.

“No estás perdiendo la cabeza. Solo necesitas más post-its (y menos auto-crítica).”

3. El cuerpo cambia... y pelearse con él solo lo empeora.

- **Realidad:** Flacidez, grasa nueva, celulitis, piel diferente, resequedad. El espejo no siempre es tu amigo, pero tampoco tu enemigo.
- **Fact chingón:** El 90% de las mujeres experimenta cambios físicos notorios en esta etapa, pero solo el 15% busca soluciones o adapta rutinas de autocuidado. Fuente: Journal of Women's Health, 2021.
- **Hack:**
 - Cambia tu rutina de cuidado de piel y cuerpo.
 - Prueba nuevos tipos de ejercicio (fuerza, pilates, funcional).
 - Hazte amiga de los aceites, cremas y masajes.

“O te reconcilias con tu cuerpo, o vas a pelearse toda la vida (spoiler: el cuerpo siempre gana).”

4. Tus emociones se pueden desbordar... y está bien no estar bien.

- **Realidad:** Llorar sin motivo, sentirte ansiosa, enojada, nostálgica o apática. Todo normal, pero NO todo tienes que vivirlo sola
- **Fact chingón:** El 50% de las mujeres en menopausia reporta que se siente incomprendida o “loca” por su círculo cercano Fuente: Psychology Today, 2023.
- **Hack:**
 - Busca tribu: amigas, grupos, terapia o hasta comunidad online.
 - Habla. No te guardes el caos.

“No tienes que ser fuerte todo el tiempo. Ser chingona también es pedir ayuda.”

5. Hay cosas que **SÍ** puedes controlar (y cosas que **NO**... y está bien soltar).

- **Lo que sí puedes controlar:**
 - Lo que comes (proteína por ejemplo)
 - Cómo te mueves (ejercicios de fuerza)
 - Qué piensas de ti (deja de maltratarte)
 - Tu tribu y tus hábitos
 - Cuánto te informas y cómo decides cuidarte
- **Lo que no puedes ni deberías intentar controlar:**
 - El paso del tiempo
 - Los comentarios ajenos
 - La genética
 - Tu pasado (¡deja de vivir en la culpa dietética, por ejemplo!)

“Invierte energía donde **SÍ tienes poder. Lo demás, suéltalo... y que ruede.”**

6. No todas las amigas se quedan y no todos los médicos entienden... y eso también es normal.

- **Realidad:** Hay gente (incluyendo “amigas” y hasta doctores) que te van a minimizar, juzgar o hasta desaparecer cuando empiezas a hablar de menopausia, cambios de ánimo, sexualidad o decisiones distintas. A veces perderás relaciones, pero ganarás espacio para gente nueva y auténtica.
- **Fact chingón:** Más del 40% de las mujeres siente que perdió amistades o sintió menos apoyo en esta etapa... ¡pero el 80% ganó nuevas tribus, relaciones y hasta cambió de médico por uno que sí la escucha! (Encuesta Menopause Matters, 2022)
- **Hack:** Si alguien te hace sentir menos o te juzga, que se vaya con sus prejuicios a otra parte. Busca profesionales y amistades que sí te entiendan, te sumen y te acompañen en esta versión renovada de ti.

“La menopausia filtra amistades, médicos y hasta creencias. Y eso, aunque duela, es libertad.”



- Las hormonas pueden volver loca la fiesta, pero **tú decides** si eres la DJ o la invitada que se queja.
- El cuerpo cambia: **acéptalo, transfórmalo o aprende a quererlo**, pero deja de pelearte con él.
- No todo lo puedes controlar, pero sí puedes **decidir cómo** lo vives.
- Sentirte mal no te hace débil: te hace humana. Lo fuerte es **levantarte y seguir**.

Resumen

Capítulo 3:

El peso, las dietas y el drama menopáusico

Si te dijeran que engordar en la peri menopausia es inevitable, **te mintieron.**

Si te han vendido la dieta mágica, **te vieron la cara.**

Y si crees que la solución es dejar de comer, **te urge este capítulo.**

Aquí se viene a romper la **relación tóxica** con la báscula, a dejar de vivir a dieta y a entender que el cuerpo no te traiciona:

¡solo te está pidiendo otra estrategia!

Vamos a hablar de hormonas, metabolismo, ayuno, músculo, atracones y lo más importante: **la mente detrás de todo el drama.**

¿Lista para dejar de sufrir el peso y empezar a dominarlo (sin bullshit)?

Sigue leyendo...



1. ¿Por qué subo de peso aunque “como igual” o “hasta menos”?



El metabolismo se hace más lento, pierdes masa muscular y las hormonas cambian el “**set point**” de tu cuerpo.

Pero lo que más pesa no son las calorías... es la resistencia a entender que aunque, si vas a ganar un poco de grasa abdominal, tu tienes **la sartén por el mango si te pones chingona** y haces lo que debes hacer para **controlarlo**.

Después de los 40, puedes perder hasta 1% de masa muscular por año, lo que baja tu metabolismo aunque no comas diferente.

Fuente: *American Journal of Clinical Nutrition*, 2021

RECOMENDACIÓN INMEDIATA:

- Come suficiente proteína.
- Entrena fuerza (no, el cardio no es la salvación).
- Deja de saltarte comidas y de vivir a dieta: eso solo estresa más tu cuerpo.

REFLEXIONA

“NO ES LA EDAD LA QUE ENGORDA, ES LA FALTA DE MÚSCULO Y LA GUERRA MENTAL CON LA COMIDA.”

2. Dietas restrictivas: el enemigo disfrazado de solución



Entre más restricciones, más rebote. Tu cuerpo no es pendejo: si siente hambre crónica, ahorra energía y almacena más grasa.

El 95% de las personas que hacen dietas restrictivas **recuperan el peso perdido (¡o más!)** en menos de 2 años. Ups!

Fuente: Obesity Research Journal, 2020.

RECOMENDACIÓN INMEDIATA:

- Come suficiente y equilibrado (sí, aunque no lo creas).
- Haz paz con los carbohidratos y cómelos con conciencia
- Olvídate de contar calorías “qué hueva, no?”.
- Enfócate en calidad, saciedad y hábitos sostenibles.

REFLEXIONA

“ENTRE MÁS TE PROHÍBES, MÁS TE ATRAGANTAS. LA SOLUCIÓN NO ES COMER MENOS, ES COMER MEJOR Y SIN MIEDO.”

3. Ayuno intermitente, keto, detox: ¿Realmente funcionan o puro cuento?



Hay estrategias que Sí pueden ayudar, pero no todas funcionan igual para todas. El ayuno **puede ser herramienta**, pero en mujeres de +40 puede causar más estrés si no se adapta. Como decimos en Ponte Chingona: El ayuno debe ser **personalizado**, como el vestido a la medida.

Las dietas **milagro** son **hambre y rebote** asegurados para mañana. Las dietas **keto/detox** suelen ser **insostenibles** y pueden alterar hormonas y ánimo.

El ayuno intermitente puede funcionar si no te causa ansiedad ni pérdida de masa muscular, pero no es la panacea.

Fuente: North American Menopause Society, 2022.

RECOMENDACIÓN INMEDIATA:

- Personaliza tu ayuno y hazlo circadiano: prueba, observa y ajusta.
- No copies la dieta de tu vecina, ni todo lo que sale en las redes.
- Busca acompañamiento profesional (¡no gurús ni influencers!).

REFLEXIONA

“NO ERES LABORATORIO DE INSTAGRAM. TU CUERPO MERECE RESPETO,
NO MODAS PASAJERAS.”

4. La trampa del autosabotaje: ¿por qué sigo cayendo en atracones o descontrol?



El estrés, el cansancio, la culpa y la frustración **aumentan la probabilidad de “romper la dieta” y caer en atracones.**

El problema no eres tú, es la historia que te has contado de que necesitas control perfecto.

El 70% de las mujeres que viven **a dieta** tienen episodios de **atracción o “descontrol”** al menos una vez al mes.

Fuente: *Journal of Eating Disorders*, 2021.

RECOMENDACIÓN INMEDIATA:

- Trabaja el hambre emocional, no solo el físico.
- Hazte preguntas: ¿realmente tengo hambre o estoy tapando emociones?
- Haz las paces con la comida: ningún alimento debe generar culpa. La comida es solo comida. no la cargues de emociones.

REFLEXIONA

“EL AUTOSABOTAJE ES LA VENGANZA DE TU MENTE POR TANTO CONTROL.
¿QUIERES PAZ? DEJA DE PELEARTE.”

5. El músculo es tu seguro de vida (y del metabolismo)



La masa muscular es **tu mejor aliada para bajar grasa, regular hormonas y sentirte más fuerte**. Deja de pensar bobadas de que si comes mucha proteína, te vas a poner bien mamada. **Neta no seas necia** y lee este punto las veces que sean **necesarias**.

Olvídate de “querer estar delgada”; busca estar fuerte pa´ **cambiar el rumbo de tus “achagues”**.

Las mujeres con **más masa muscular** tienen menor riesgo de osteoporosis, enfermedades metabólicas y depresión.

Fuente: *Journal of Women’s Health*, 2020.

RECOMENDACIÓN INMEDIATA:

- Haz fuerza 2-4 veces por semana.
- No temas cargar más peso (¡la flacidez no se combate con yoga suave!).
- Come **SUFICIENTE** proteína en **cada** comida.
- Compra mi Ebook de “**El poder de las proteínas**” Te va a dar claridad, guía y muchas ideas de como comer lo que tu necesitas. Escíbeme por Instagram para obtenerlo.

REFLEXIONA

“EL MÚSCULO NO SOLO TE LEVANTA EL CUERPO... ¡TE LEVANTA EL ÁNIMO, LA ENERGÍA Y LA VIDA!”

6. La mente es el campo de batalla (y tu mejor aliada)



Ningún cambio físico será sostenible si no trabajas tus creencias, tu relación con el cuerpo y tu autoestima.

Lo que piensas de ti **pesa más** que lo que marca la báscula.

Las mujeres que **trabajan su mentalidad y autocompasión** tienen 3 veces más éxito al sostener cambios saludables y dejar la guerra con la comida.

Fuente: *Health Psychology Review*, 2023.

RECOMENDACIÓN INMEDIATA:

- Habla bonito de ti, aunque al principio cueste.
- Trátate como tratas a tu mejor amiga. practícalo!
- Haz journaling, terapia o busca tribus con las mismas metas.
- Apaga el juicio; prende el auto cuidado.
- Recuerda tu adolescencia, no fue el fin del mundo. La peri menopausia es tu segunda transición. Piénsalo así y no caigas en el drama. Házte lo fácil.
- Chécate las siguientes tablas y consúltalas cada que se te olvide algún dato o necesites reforzarlo. (por aquello de la memoria) jaja

REFLEXIONA

“EL VERDADERO DETOX ES MENTAL: SACA LA CULPA Y METE AUTOAMOR.”

Tu diálogo interno: La voz hormonal VS. la voz Chingona

VOZ HORMONAL (mala consejera):

- “Ya engordaste, mejor ni comas.”
- “No puedes cenar eso, vas a engordar.”
- “Si hoy la cagaste, mañana ayunas 24 horas.”

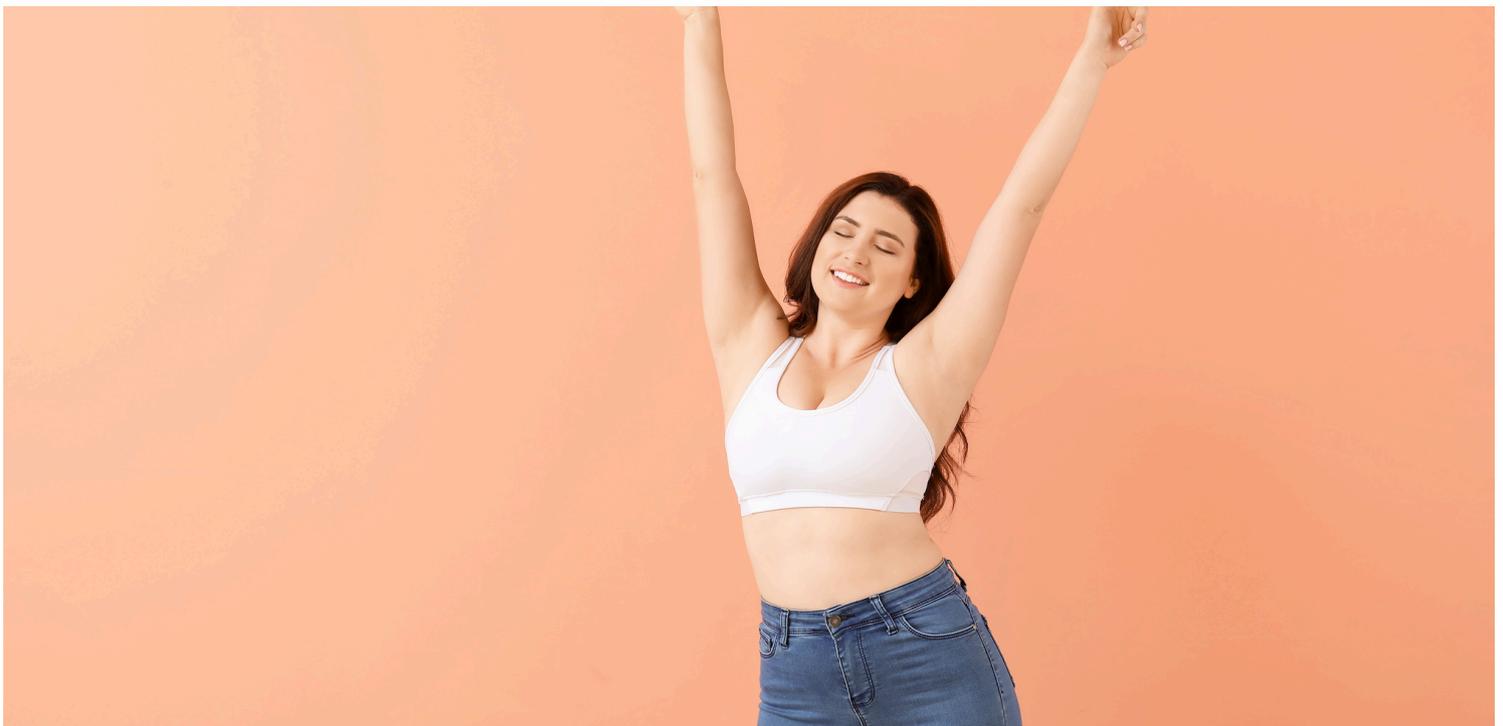
VOZ CHINGONA (tu nueva consejera):

- “No eres un número en la báscula, eres una CHINGONA.”
- “No tienes que castigarte para avanzar. Solo necesitas otra estrategia.”
- “Tu cuerpo no te traiciona, te pide nuevos hábitos.”

¿Te das cuenta de la **enorme diferencia** que puedes hacer cuando empiezas a controlar tus pensamientos?

Si tu te dejas influenciar por todo lo que dicen allá afuera acerca del Climaterio, mujer, vas a enloquecer y esta etapa será la transición más insufrible de tu vida.

Tu tienes el control, necesitas practicar todos los días, a todas horas y hacer de este nuevo pensamiento, **un hábito que te suma** y te hace la vida más fácil. Se llama **SABIA ACTITUD**.



MITO BULLSHIT	REALIDAD SIN FILTRO	FACT CHINGÓN DATA
"Si engordaste en la menopausia, ya te quedaste así."	Tu cuerpo pide nuevos hábitos, no resignación. Sí se puede bajar grasa y ganar músculo a cualquier edad.	Más del 60% de mujeres menopáusicas logran recomposición corporal con fuerza y proteína. (NAMS, 2022)
"Si comes carbohidratos, olvídate de perder peso."	Los carbohidratos no engordan, el exceso y el miedo sí. El truco está en la cantidad, calidad y horario.	Más del 60% de mujeres menopáusicas logran recomposición corporal con fuerza y proteína. (NAMS, 2022)
"El ayuno es la única forma de 'resetear' el cuerpo."	El ayuno puede ser útil, pero no para todas. Puede causar más ansiedad y pérdida de músculo si lo haces general. necesitas personalizarlo.	Más del 60% de mujeres menopáusicas logran recomposición corporal con fuerza y proteína. (NAMS, 2022)
"Solo el cardio quema la grasa de la menopausia."	El músculo es tu verdadero quema-grasa. El entrenamiento de fuerza es clave para perder grasa y mantener metabolismo.	El entrenamiento de fuerza acelera el metabolismo y previene el aumento de grasa abdominal. (AJCN, 2021)
"La culpa y la fuerza de voluntad son el secreto del éxito."	La autocompasión y la constancia valen mil veces más. La culpa solo alimenta el ciclo de atracción y autosabotaje.	La autocompasión triplica la adherencia a hábitos saludables en mujeres de +40. (Health Psych Rev, 2023)
"Si no bajas de peso es porque no lo deseas suficiente."	El deseo sin estrategia es solo tortura. Necesitas plan, músculo y paz mental, no ganas de sufrir.	El 80% de mujeres que logran cambios duraderos lo hacen con plan y acompañamiento, no solo "queriendo". (Women's Health, 2022)
"Solo las dietas detox limpian lo que la menopausia ensució."	Tu hígado es suficiente detox. Lo que limpia tu cuerpo es moverte, comer variado y dejar de vivir estresada.	Las dietas detox no muestran beneficios reales y pueden ser peligrosas. (Mayo Clinic, 2022)
"Tienes que pesar lo mismo que a los 25 para estar bien."	Tu cuerpo cambia y tu peso ideal también. La meta real es salud, energía y fortaleza, no talla ni nostalgia.	Mujeres que se enfocan en fuerza y salud reportan más felicidad y menos frustración. (Int J Aging, 2021)

LISTADOS RÁPIDOS:

5 Bullshits que debes romper YA

- “La perimenopausia es sinónimo de panza, kilos, mal humor y resignación.”
- “Si no haces ayuno, jamás vas a perder peso.”
- “Las harinas son el demonio.”
- “Tienes que dejar el pan, el vino, el postre... o nunca vas a ser ‘fit’.”
- “Solo funciona la dieta si la sufres.”

Preguntas poderosas para reflexionar:

- ¿Cuánto tiempo de tu vida has pasado odiando tu cuerpo?
- ¿Realmente quieres “ser delgada”... o quieres sentirte libre?
- ¿Tu meta es pesar menos o vivir más en paz contigo?
- ¿A qué renuncias cada vez que te vuelves a poner a dieta?

REFLEXIONA

EL SUFRIMIENTO NO ES REQUISITO PARA LOGRAR CAMBIOS REALES. LO QUE NECESITAS ES CONSTANCIA Y AUTOCOMPASIÓN.

HOJA DE TRABAJO PERSONAL:

¡Anota tus compromisos/metast para bajar kilos menopáusicos. Aquí no hay espacio para la culpa, solo para decisiones chingonas.

Escribe mínimo tres cosas que **SÍ** te comprometes a hacer, no para ser perfecta, sino para dejar de cargar el peso (**físico y mental**) de vivir a dieta y más en la peri menopausia o post menopausia:

Me voy a poner chingona este mes en:

1.

2.

3.

4.

5.

¿Te estás atorando? Inspírate con ideas como:

- "Voy a dejar de insultar a mi cuerpo."
- "Me comprometo a moverme por gusto, no por castigo."
- "Le bajo dos rayitas al drama cada vez que suba a la báscula."
- "Hoy le meto proteína y le saco culpa a mi plato."
- "Si la cago, no tiro toda la semana, solo corrijo el rumbo sin castigo ni drama."

**"Los kilos se bajan en el cuerpo, pero la paz empieza en la cabeza.
Aquí arranca tu camino al cambio."**



- No es la edad, **es la estrategia** (y tu diálogo interno).
- Deja de vivir a dieta y empieza a **vivir** de verdad.
- El músculo es **más importante** que la talla.
- El autosabotaje se vence con **autocompasión**, no con castigos.
- La báscula no mide **tu valor**.
- Tu cuerpo no te traiciona, **te pide cambio**.
- El drama del peso no es hormonal: es mental, cultural y se soluciona con **nuevos hábitos**.
- Lo que haces **a diario importa más** que lo que haces un lunes.
- **Comer no es tu enemigo**; el miedo, sí.
- Ponte fuerte de **cuerpo y mente**.
- Si te sales de la dieta, **que sea para vivir**, no para castigarte. (mejor no te pongas a dieta y aprende a comer)

Resumen

Capítulo 4:

¿Sexo, libido y placer menopáusicos?
(Lo que nadie te dijo, pero todas deberíamos saber)



A ver, nadie te cuenta que **el sexo no se muere** con la perimenopausia...pero tampoco te avisan que, si lo dejas en manos de los mitos, el deseo se **“echa una siesta larguísima”**.

Este capítulo **no es** para **“portarse bien”**.

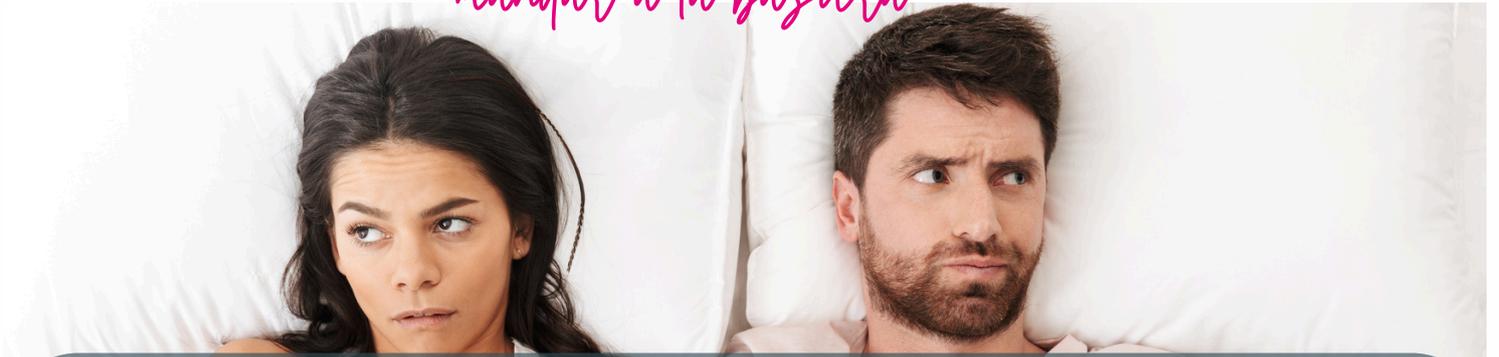
Aquí se habla de placer, lubricación, orgasmos, autoconocimiento, juguetes, deseo, relaciones (con pareja, sin pareja, contigo misma).

Sin pena. Sin excusas. Porque el único sexo aburrido es el que se vive con **miedo y desinformación**.

¿Lista para romper tabúes, reírte del drama y volver a prenderte, **aunque tengas bochornos?**

Sigue leyendo.

1. Mitos sexuales menopáusicos que hay que mandar a la basura



- “Después de los 45 ya **ni caso, ni ganas...**”
- “Si tienes sequedad o baja libido, **ya valiste.**”
- “El sexo después de la menopausia es **para cumplir**, no para disfrutar.”
- “Hablar de juguetes o autoerotismo es de gente **‘necesitada’.**”
- “Si tu pareja ya no te busca, es porque algo anda **mal contigo.**”

Realidad Ponte Chingona, tu nueva realidad



- El deseo sexual **NO desaparece**, solo cambia.
- Puedes sentir más libertad y placer **que nunca...**
- La sequedad vaginal **se resuelve** (lubricante, hidratación, juegos previos, productos, **¡y menos pena!**).
- Si tu pareja no se pone las pilas, que no apague **tu fuego.**
- ¡El orgasmo **no es exclusivo** de las veinteañeras!



DATOS IMPORTANTES

(que nadie presume, por discreción?)



1. Más del 30% de mujeres reporta **mejor sexo y más placer** después de la menopausia, porque ya no hay presiones, miedo al embarazo ni roles de “cumplir” Fuente: *Journal of Sexual Medicine, 2020*
2. El uso de lubricantes y juguetes sexuales **mejora el placer, la autoestima y hasta reduce síntomas depresivos.** Fuente: *(Menopause Matters, 2021).*
3. La **autoestima sexual y el autoconocimiento** son los mayores predictores de satisfacción sexual, no la edad ni el “nivel hormonal”. Fuente: “*Psychological Predictors of Sexual Satisfaction in Menopausal Women: A Structural Equation Modeling Approach*”

¿Y cómo reavivo el deseo y el placer ?



Conóctete:

¿Qué te gusta ahora? ¿Qué cosas nuevas quieres probar? ¿Cuál es la zona donde explotas?

Habla con tu pareja:

El sexo sin comunicación es cine mudo sin chiste. Dilo, ríete, sugiere, explora, ábrete sin miedo y sin pena.

Lubricantes, juguetes, manos y creatividad:

Usa, prueba, experimenta. (Lubricante a base de agua: para todos los días. De silicón: para más intensidad.)

Cuida tus hormonas:

Si la sequedad es extrema o el deseo se fue de vacaciones hace meses, consulta a tu médico: puede haber solución médica.

No te compares:

Tu mejor sexo puede ser a los 50... si le das chance a tu cuerpo, a tu mente y pausas un poco o mucho tus creencias o tabúes.

No necesitas forzosamente una pareja:

El placer también es tuyo, sola o acompañada.

Diálogo interno: La mente es el principal órgano sexual

Voz drama:

- “Ya **no siento igual**, mejor ni intento.”
- “**Qué oso pedir** lo que quiero.”
- “¿Y si mi pareja piensa que **soy ‘rara’?**”
- Es que “**nunca**” lo he hecho, ¿Porque hasta ahora?
- ¿Y **si a mi pareja** no le gusta?

Voz chingona:

- “No eres menos, **eres más libre.**”
- “Pedir placer no es pecado, **¡es autocuidado!**”
- “El orgasmo se busca, se pide, **se aprende...**
(¡y se disfruta!)”
- No te avergüences de tu cuerpo, **eres única**
- **Si a ti te excita y te funciona**, créeme, a tu pareja le va a encantar



- El placer **NO** se jubila.
- La libido se **reactiva** con autoconocimiento, comunicación, apertura y cero culpa.
- Los juguetes y lubricantes no son sustitutos... **¡son aliados!**
- Pedir placer no es egoísmo, es comunicación **asertiva y natural**
- Si no hay pareja, hay autoexploración
- Conocer tu mapa para que llegues **al punto.**

Resumen

Capítulo 5:

El espejo no miente (pero tu percepción distorsionada, sí)

Dicen que el espejo nunca miente. **Mentira!!**: el espejo solo repite lo que tú piensas de ti.

¿Notas una arruga y la odias? ¿Ves celulitis y te castigas? ¿Te vistes para ocultar, nunca para **celebrar**?

Bienvenida al club de las que han crecido peleando con el cuerpo, pero están listas para **dejar de vivir en guerra**.

Este capítulo **no es** para “amarte” a fuerza ni para forzar gratitud tóxica. Es para **entender, aceptar y, si quieres, transformar la relación con tu reflejo**, desde *la realidad, la ciencia y la compasión*... sin bullshit y con hacks de verdad.



1. La imagen corporal en perimenopausia: ¿Por qué cambia y por qué duele?

Hasta el 85% de las mujeres reportan sentirse menos cómodas con su cuerpo durante la perimenopausia y menopausia.

Fuente: (North American Menopause Society, 2022)

Seamos brutalmente honestas y digamos los motivos reales:
(¿pa' que hacemos mensas?)

CAMBIOS HORMONALES → afectan distribución de grasa, piel, músculos.

MENOS ESTRÓGENO = menos colágeno (arrugas, flacidez, resequedad).

COMPARACIÓN SOCIAL = redes llenas de cuerpos “de 20”, revistas que exageran síntomas de perimenopausia.(es lo que vende)

CULTURA = glorifica lo “joven” y silencia lo real.



2. Lo último que dice la ciencia sobre autoestima corporal después de los 40

Los estudios más recientes ([International Journal of Behavioral Medicine, 2023](#)) muestran que **la autoestima corporal aumenta** cuando las mujeres dejan de enfocarse solo en la apariencia y **priorizan funcionalidad, placer, salud y propósito.**

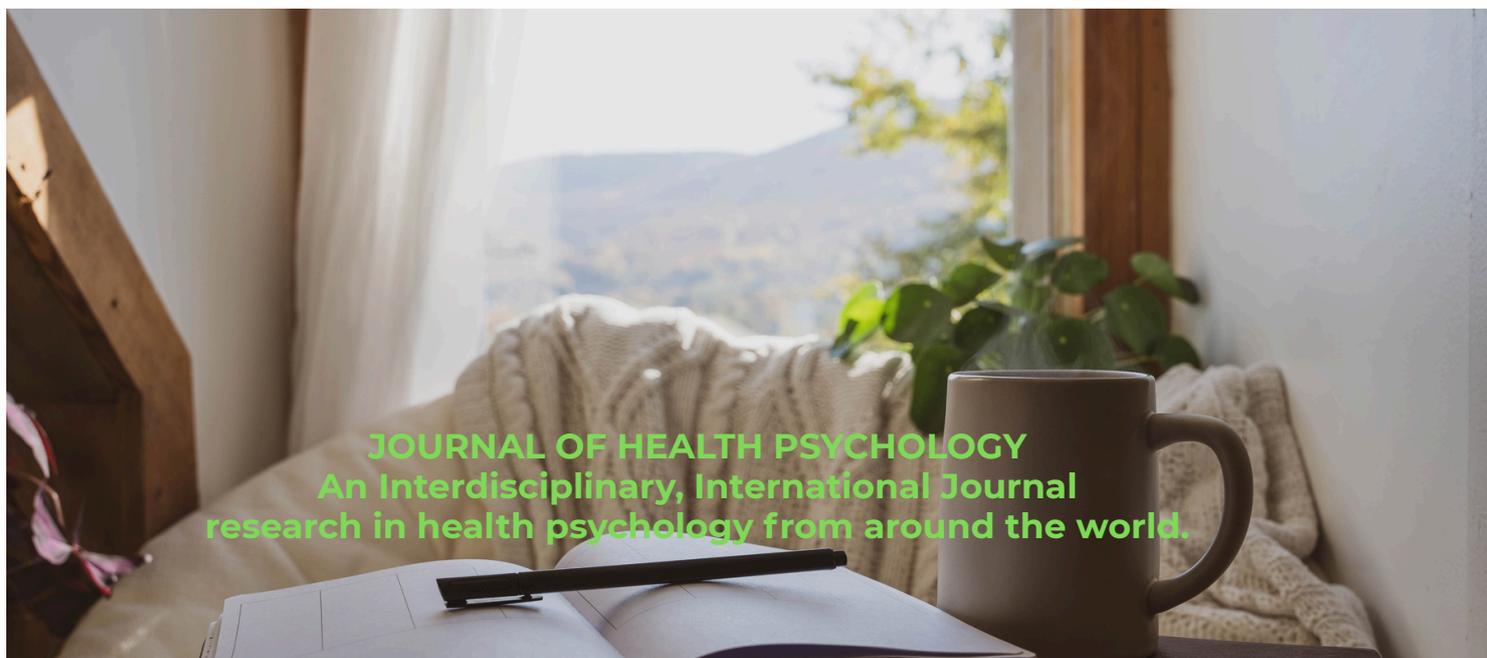
Las mujeres que hacen ejercicio de fuerza, prueban actividades nuevas y se rodean de tribu positiva reportan:

- 2 veces menos comparación social
- Mejor sexo, menos culpa alimentaria
- Mayor resiliencia ante cambios físicos

Te tengo noticias, esos cambios positivos en esta etapa, **NO SON MAGIA!**

La autocompasión y el diálogo interno positivo **son más poderosos** para la autoestima que cualquier crema, dieta o cirugía.

Fuente: ([Journal of Health Psychology, 2023](#))



No, no es un discurso motivacional, son estadísticas comprobables y justo por eso te pongo las fuentes. aquí no hay frases baratas sacadas de revistas. Es data que te dice “ Ponte chingona ahora!

Cómo reconciliarte con el espejo (y contigo misma)

Cambia la pregunta:

De “¿cómo me veo?” a...

“¿qué puede hacer mi cuerpo hoy que antes no podía?”

- Haz una lista de logros físicos y vitales: correr, abrazar, bailar, sobrevivir.
- Invierte en ropa que te guste hoy, no la talla que “algún día”.
- Deja de seguir cuentas que te hacen sentir insuficiente.
- Prueba nuevos estilos, colores, cortes de cabello solo por diversión.
- Haz fuerza: nada transforma más tu auto percepción que ver lo fuerte y capaz que eres.

Ejercicio práctico: “3 minutos frente al espejo”

Ponte frente al espejo sin filtros ni luz “favorable”.

Por cada crítica automática (“qué panza”, “qué papada”), AGREGA algo que agradeces: Ejemplo:

“Esta panza me ha llevado de viaje”,
“Estos brazos han abrazado a los que amo”

Suma una frase matona y siéntete maravillosa al tratarte con bondad:

“No soy perfecta, pero soy mía.”
“Me debo respeto, no perfección.”
“Mi cuerpo no necesita permiso para existir.”

Hazlo diario una semana y apunta lo que cambia en tu mood.

REFLEXIONA

“SI QUIERES CAMBIAR EL ESPEJO, EMPIEZA CAMBIANDO EL DISCURSO. EL CUERPO ES TUYO, LA VIDA TAMBIÉN. AQUÍ NADIE VIVE DE NOSTALGIA: AQUÍ VIVIMOS EN PRESENTE Y NOS CELEBRAMOS DIARIO.”

Frases bullshit...
Si no tienes nada bueno
que decirte...

SHHH!

- Cuando baje de peso, ya me voy a sentir bonita.”
- “Nunca voy a volver a gustar.”
- “Ya para qué compro ropa, si se me ve fatal.”
- “Estoy vieja para intentar algo nuevo.”
- “Mi tiempo de pasión ya pasó.”
- “A la vejez, viruela.”

Cámbialas por:

- “Me visto para mí, no para agradar a nadie.”
- “A mi cuerpo le debo vida, no perfección.”
- “Nunca es tarde para probarme algo nuevo.”
- “Agradezco lo que este cuerpazo ha hecho por mi”
- “Yo tengo el control de mis pensamientos”
- “Estoy guapa y sana, eso hay que festejarlo diario”
- “La perimenopausia, pasará, como lo hizo mi adolescencia. Solo es una transición, no hagas dramas!””

REFLEXIONA

“SI QUIERES CAMBIAR EL ESPEJO, EMPIEZA CAMBIANDO EL DISCURSO. EL CUERPO ES TUYO, LA VIDA TAMBIÉN. AQUÍ NADIE VIVE DE NOSTALGIA: AQUÍ VIVIMOS EN PRESENTE Y NOS CELEBRAMOS DIARIO.”

Aquí tienes 10 frases matonas para escribir en tus espejos, bien Ponte Chingona, para que cada mañana sea un recordatorio de poder y cero bullshit contra tuya:



“Soy una chingona.”

“Hoy mi cuerpo no pide permiso, se celebra.”

“Me debo respeto, no perfección.”

“El espejo no manda: la que manda soy yo.”

“Aquí se refleja una mujer que no se rinde... ni se esconde.”

“Hoy me quito kilos y complejos.”

“Este cuerpo se aplaude (y se goza).”

“Las arrugas cuentan historias.”

“Aquí no caben ni la culpa ni la talla chica.”

“Mi reflejo vale más que mil opiniones ajenas.”





- El espejo solo repite lo que tú te dices.
- Cambia el diálogo, cambia la historia.
- Más fuerza, menos crítica.
- Tu cuerpo vale por lo que hace, no por su talla o peso.
- La tribu y la risa salvan más que cualquier dieta.
- Apóyate, ríete, comparte dramas y logros.

Resumen

Capítulo 6:

Cómo vivir la perimenopausia como reina y no como víctima

Aquí no hay lugar para la resignación ni para vivir de víctima hormonal.

La menopausia no es sentencia de muerte ni sinónimo de drama eterno.

Es la etapa donde por fin puedes dejar de pedir permiso y empezar a cuidarte como reina, con hábitos reales, hacks inteligentes y cero bullshit.

¿Lista para dejar de sobrevivir y empezar a REINAR tu menopausia?



1. Hábitos poderosos para sentirte mejor cada día

Los hábitos diarios son tu escudo y tu varita mágica para atravesar la perimenopausia con menos drama y más poder.

No se trata de hacer cambios gigantes, sino de sumar pequeñas acciones consistentes que te aporten energía, estabilidad y bienestar real.

Enfócate en aquello que te da paz, salud y placer; pon límites sanos a lo que te drena y recuerda: la suma de lo pequeño es lo que transforma tu experiencia (no un cambio radical de un día).



“Los hábitos chingones no se notan en un día, pero se sienten y agradecen toda la vida.”

- Deja de buscar perfección, busca consistencia.
- Haz del auto cuidado una prioridad, no un premio de consolación.
- Rodéate de gente que te inspire (y no que te drene).
- Haz cosas que te den risa, placer y paz (aunque suenen “egoístas”).
- Agenda tiempo para ti como agendas juntas de trabajo.

2. Ejercicio y movimiento: rutinas y hacks sin drama

El movimiento es medicina, especialmente en la perimenopausia. Más allá de buscar un cuerpo “perfecto”, el ejercicio ayuda a mantener masa muscular, regular hormonas, proteger huesos y liberar endorfinas que mejoran el ánimo.

No se trata de matarte en el gym, sino de encontrar rutinas que disfrutes, sean sostenibles y se adapten a tu energía y tiempo. Elige fuerza, variedad y constancia sobre intensidad y castigo.



El ejercicio no es castigo, es medicina.

- Olvida el cardio matador y las rutinas aburridas:
- Haz fuerza 2-4 veces por semana (pesas, ligas, tu propio peso).
- Prueba yoga, pilates, baile, natación... lo que te prenda.
- Caminatas conscientes: 20-40 minutos diario suma más de lo que crees.

Mini hack:

- Si odias el gym, pon música y baila 10 minutos todos los días, sal a caminar con unas polainas en los tobillos y pesas en las manos.

3. Nutrición realista: qué sí, qué no, y qué ignorar

Olvida las dietas extremas: la nutrición efectiva es balanceada, flexible y enfocada en lo que tu cuerpo realmente necesita.

Da prioridad a proteínas, grasas saludables, fibra, variedad de frutas y verduras. No te dejes llevar por las modas ni por el miedo a ciertos alimentos: Comer bien es construir salud, no vivir restringida. Recuerda que la hidratación y el placer de comer sin culpa son igual de importantes.



“Comer bien no es vivir a dieta: es dejar de pelearse con la comida y empezar a nutrir tu vida.”

- Come suficiente proteína en cada comida (pollo, pescado, huevo, lácteos, legumbres). Aprox.300 grs de proteína por comida.
- No le tengas miedo a los carbohidratos, solo elige calidad y cantidad.
- Grasas buenas = aliadas: aguacate, nueces, aceite de oliva...
- Frutas y verduras todos los días (el arcoíris en tu plato).

Qué evitar:

- Dietas restrictivas, azúcares en exceso, ultra procesados y “productos milagro”. y comer poquito.

Qué ignorar:

- Las modas detox, keto, dietas de TikTok, y todo lo que te haga sufrir sin sentido.

Hidratación: mínimo 2 litros de agua diario, más si haces ejercicio o vives en clima caluroso.

Si vas a pecar, que sea con placer, sin culpa y sin excusas.

4. Sueño, paz y autocuidado que sí funcionan

Dormir bien y gestionar el estrés no son lujos, son necesidades vitales.

El sueño ayuda a balancear hormonas, reparar tejidos y mantener tu mente en paz. El autocuidado real es decir no a lo que te drena, sí a pausas, tiempo propio y actividades que te nutran de verdad. Maneja el estrés con respiraciones, movimiento, contacto con la naturaleza y tribu positiva.

El cuerpo y la mente te lo van a agradecer.



“Dormir es alimento y decir ‘no’ a lo que te drena sabiduría: Estrategia de reinas.”

- Haz del sueño una prioridad, no un lujo (7-8 horas mínimo).
- Apaga pantallas 1 hora antes de dormir, baja la luz y la voz de la mente.
- Puedes leer en lugar de estar en el celular.

Si el insomnio es tu kriptonita:

- Infusiones, meditación guiada, respiraciones profundas.
- Cama para dormir, no para “rumiar preocupaciones”.

Para el estrés:

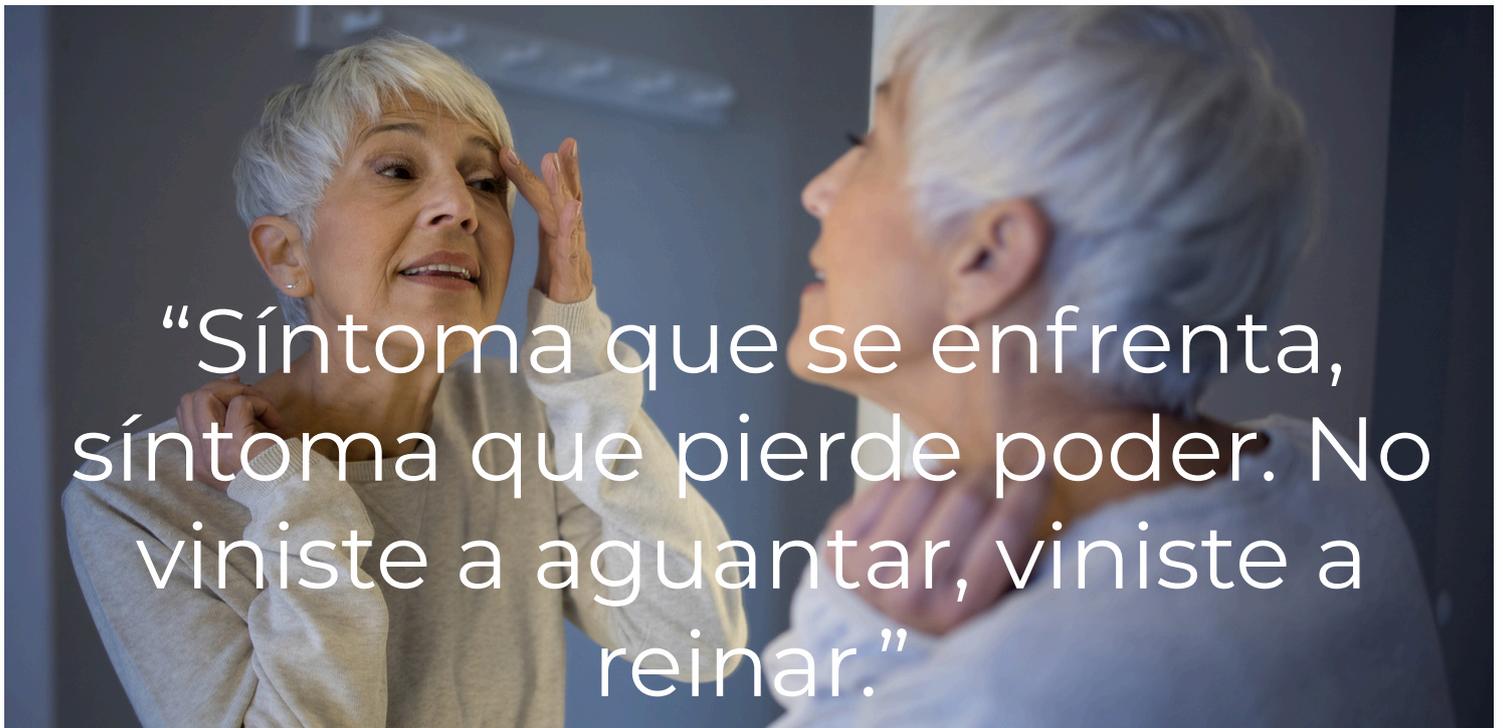
- Haz pausas en tu día, respira, sal al sol.
- Dilo todo lo que te pesa, no te lo guardes (escribe, grita, habla).

Auto cuidado es NO tolerar lo que te drena.

5. Manejo de síntomas comunes

Los síntomas como bochornos, insomnio, sequedad, cambios de ánimo o fatiga son frecuentes, pero no inevitables ni invencibles. Existen estrategias sencillas y efectivas para minimizar su impacto: desde ropa y bebidas frescas, lubricantes y suplementos, hasta rutinas de sueño y técnicas de relajación.

Lo importante es escucharte, identificar lo que te dispara los síntomas y pedir apoyo médico o profesional cuando sea necesario. No tienes que aguantar en silencio ni resignarte al sufrimiento. El cuerpo y la mente te lo van a agradecer.



Bochornos:

- Ropa ligera, abanico, bebidas frías.
- Evita alcohol, cafeína y comida picante si te disparan los síntomas.

Insomnio:

- Rutina fija de sueño, cena ligera, nada de pantallas en la cama, suplementación (sig. capítulo).

Cambios de ánimo:

- Ejercicio, tribu, terapia, suplementación si es necesario.(sig. capítulo)
- No te aisles; comparte lo que sientes.

Sequedad vaginal:

- Lubricantes a base de agua o aceite de coco orgánico, hidratación con agua simple, consulta médica si es persistente.

Baja energía:

- Muévete aunque no tengas ganas, y date chance de descansar SIN culpa.



Cómo vivir la perimenopausia: como reina (no como víctima)

¡Uf!, Te hice esta check list, sácale copias eh? ¡Las vas a necesitar!

Checklist:

Marca lo que ya haces y anota en otra hoja lo que te falta dominar:

- Dejo de pedir permiso para sentir lo que siento.
- No me disculpo por mis cambios de humor, ni por tener días de diva, ni por querer tiempo sola.
- Busco información real, no chismes de Facebook ni “remedios mágicos”.
- Pregunto a profesionales, leo, cuestiono y mando a la chingada los mitos.
- Muevo mi cuerpo por placer, no por castigo.
- Ya no entreno para “castigarme por el pastel”; entreno para sentirme fuerte y viva.
- Le meto proteína, grasas buenas y color a mi plato.
- Ni dietas restrictivas, ni “modas de la vecina”. Nutrición real, flexible y sabrosa.
- Uso lubricante, juguetes, o lo que se me dé la gana en la cama.
- Al placer no lo jubilo.
Hablo de mis síntomas, no los escondo.
- No hay “vergüenza hormonal”. Si me arde, me duele, me da calor o me siento triste, lo digo y pido ayuda.
- Me doy chance de descansar y de no ser productiva todo el tiempo.
- Mi valor no depende de mi agenda llena.
- Me rodeo de gente chingona, no de dramáticas ni tóxicas.
- Elijo con quién paso el tiempo y a quién escucho.

- Dejo de pelearme con el espejo.
- Me hablo como a mi mejor amiga, no me lleno de juicios gachos
- Hago citas conmigo misma. Café, paseo, libro, masaje, lo que sea.
- Tiempo para mí, sin culpa.
- Pregunto y exijo a los médicos lo que necesito.
- No me conformo con el “es normal, aguántese”. Busco opciones, segundas opiniones y mi bienestar.
- Celebro mis logros y cambios, no los minimizo.
- Cada avance es motivo de orgullo, aunque sea pequeño.
- Si me equivoco, no me hundo en la culpa.
- Aprendo, me levanto y sigo. Sin drama.
- Tomo mis suplementos específicos para apoyarme

Espacio para tus propios hacks chingones:

**"La perimenopausia no vino a joderte la vida, vino a retarte a vivirla a tu modo.
¿Reina o víctima? Tú decides si la corona es tuya."**



- La reina **cuida** su corona (y su cuerpo), no se la quita por miedo ni por culpa.
- Los hábitos chingones se **suman diario**, no solo en lunes.
- Dormir, comer, moverse y reírse no son lujos: son tu **nuevo sistema** de sabiduría.
- Si la perimenopausia te reta, tú le respondes con **hacks**, no con drama.
- Aquí no se sobrevive: aquí **se reina**.

Resumen

Capítulo 7:

Las hormonas no son “el chancas”, (tampoco el pretexto para...)

(Entiende cómo funcionan, qué sí sirve y cómo tomar control)

¿Te dijeron que tus hormonas eran el mismísimo chancas?
¿Te han vendido la historia de que todo lo malo en tu vida es culpa de las hormonas?

Hora de romper ese mito:

Las hormonas ni te controlan, ni te condenan, ni son excusa para todo..y menos para estar siempre de malas o dejarte engordar, tampoco puedes ignorarlas si quieres vivir la perimenopausia como reina.

Aquí no hay terror, solo información práctica y hacks para que uses tus hormonas a tu favor (no para vivir asustada ni resignada).





HORMONAS

1. ¿Qué son y cómo funcionan tus hormonas? (sin rollos de bioquímica)

Las hormonas son **mensajeros químicos** que mandan instrucciones a **TODO** tu cuerpo: desde cómo duermes, comes, piensas y hasta cómo te ves.

En la perimenopausia y menopausia, las hormonas cambiantes principales son: **estrógeno, progesterona, testosterona y FSH.**

¿Por qué fluctúan?

Porque tu **fábrica de hormonas** (*ovarios*) empieza a **“bajarle el ritmo”**, el cuerpo busca adaptarse... y de ahí vienen los síntomas: bochornos, insomnio, cambios de ánimo, peso, libido, piel, etc.

Es un período de adaptación hormonal, que ya explicamos al principio lo que dura, aproximadamente.

REFLEXIÓN

“LAS HORMONAS NO ESTÁN EN TU CONTRA, SOLO TE ESTÁN PIDIENDO QUE APRENDAS UN NUEVO IDIOMA.”

2. Terapias hormonales: mitos, realidades, riesgos y beneficios

Mito:

“La terapia hormonal es peligrosa y causa cáncer sí o sí.”

Realidad:

La terapia hormonal **bien indicada y supervisada** por tu médico, puede ser tu mejor aliada para bochornos, insomnio, sequedad, huesos y ánimo.

El riesgo existe, pero **depende de tu historia** clínica, edad y tipo de tratamiento.

No todas la necesitan.

No todas la toleran.

No se automedica ni se saca de TikTok.

Recomendación:

Consulta **SIEMPRE** con especialista en menopausia y pide estudios antes de decidir.

Fact chingón:

Más del 70% de las mujeres que usan terapia hormonal **bien indicada** reportan mejor calidad de vida y menos síntomas molestos.

Fuente: North American Menopause Society, 2022.

“La terapia hormonal no es varita mágica, pero puede ser tu aliada si la usas con cerebro y no con miedo.”



3. Suplementos, plantas y hacks naturales: ¿qué sí sirve y qué es puro marketing?

Lo que sí tiene evidencia:

Isoflavonas de soya, aceite de onagra, vitamina D, Magnesio, Omega 3.

Lo que es puro humo:

Pastillas “detox”, “para quemar grasa” y mezclas milagro de internet. Plantas como la cimicífuga, trébol rojo y maca pueden ayudar a algunas mujeres, pero no son milagrosas ni sustituyen terapia médica. (habría que revisar el estado de salud general)

Tip chingón:

Siempre revisa que los suplementos tengan respaldo de estudios y que tu médico o nutrióloga integral los apruebe.



REFLEXIONA

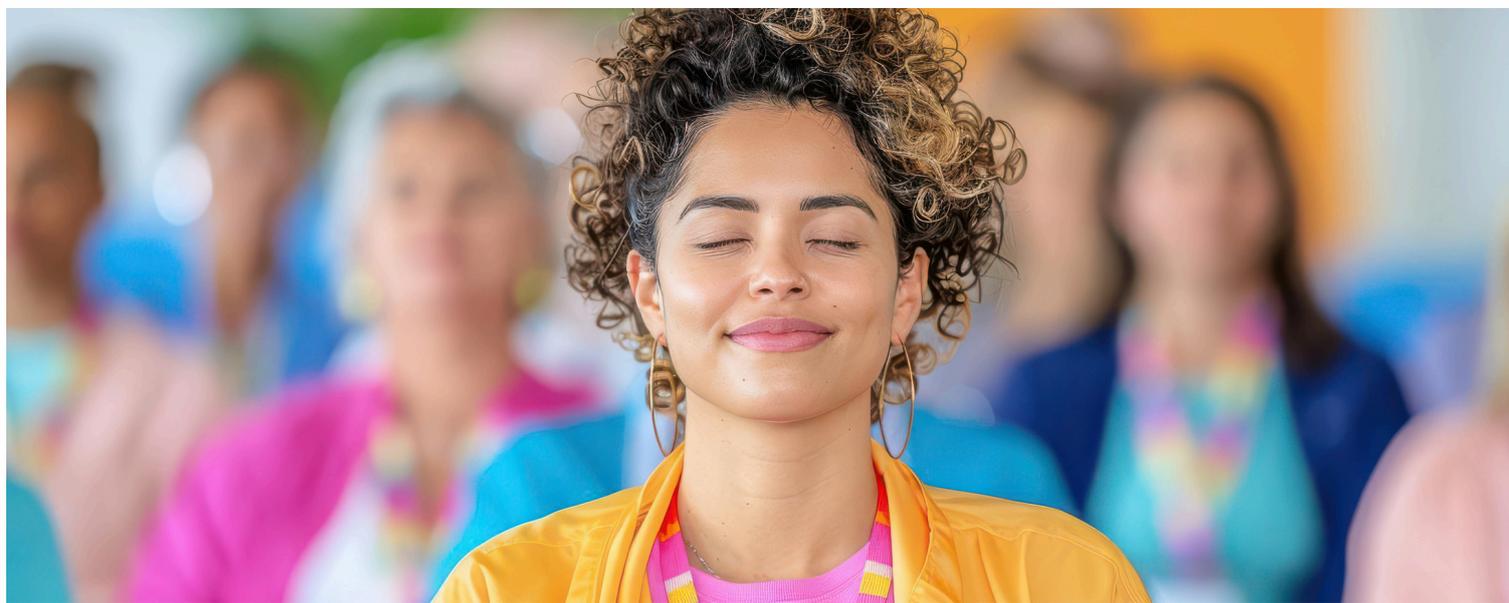
“EL ÚNICO SUPLEMENTO INFALIBLE ES INFORMARTE: LO DEMÁS,
SOLO SUMA SI ES REAL.”

4. El papel de la salud mental y emocional en tus hormonas ¿qué sí sirve y qué es puro marketing?

La mente y las emociones influyen en **tu equilibrio hormonal** mucho más de lo que imaginas. Estrés, ansiedad, pensamientos negativos y emociones guardadas pueden alterar el **balance de estrógenos, progesterona y cortisol**, intensificando síntomas como bochornos, insomnio, cambios de ánimo, fatiga y hasta aumento de peso.

Cuando vives bajo estrés constante, tu cuerpo produce más cortisol (la **“hormona del estrés”**), lo que puede bloquear el efecto de las hormonas sexuales, alterar el sueño y aumentar la inflamación. No es casualidad que los peores síntomas se presenten en etapas de mayor presión o cuando te guardas todo para no “molestar” a nadie.

Por otro lado, **el auto cuidado emocional**, *la terapia, el apoyo social, la risa, el placer y la auto compasión* ayudan a **regular hormonas**, mejoran la **tolerancia a los cambios físicos** y **reducen la intensidad** de los síntomas.



La ciencia lo confirma: mujeres que trabajan su salud emocional tienen menos bochornos, mejor sueño y menos riesgo de depresión y ansiedad en esta etapa.

Fuente: (Mayo Clinic, 2022; Journal of Health Psychology, 2023)

Aquí no se trata de ser “positiva tóxica”, sino de dejar de cargar sola y buscar herramientas reales: hablar, reír, llorar, pedir ayuda, moverte, crear tribu y darte permiso de no ser fuerte todo el tiempo.

Tu cabeza manda tanto como tus ovarios:

Un ejercicio breve y poderoso de PNL (Programación Neurolingüística) para menopausia es perfecto para ayudar a romper pensamientos repetitivos y resignificar el diálogo interno.

Aquí te va uno súper práctico:

Ejercicio práctico Ponte Chingona:

“Cambia el disco: reprograma tu diálogo hormonal”

Objetivo:

Identificar un pensamiento o creencia negativa sobre tu cuerpo, tus hormonas o esta etapa... y transformarlo en una frase poderosa y útil.

Paso 1:

Piensa en la frase más recurrente que te sabotea o te baja el ánimo (ejemplo:

“Ya no sirvo”, “Nunca voy a bajar de peso”, “Soy insoportable”, “Mi cuerpo es un caos”, etc.)

Escríbela aquí:

Paso 2:

Ubica en tu cuerpo dónde sientes esa emoción/pensamiento cuando lo repites (¿en el pecho, garganta, estómago, cabeza?).

Anótalo:

Paso 3:

Ahora, cierra los ojos e imagina ese pensamiento como una canción vieja y rayada que ya te aburrió.

Visualiza el botón de **“STOP”** y apágala!!

Imagina que puedes reemplazarla con una frase que te ayude (no que te engañe, sino que te empodere) y cada vez que esa canción vieja vuelva a sonar en tu cabeza, la vas a **reemplazar** las veces que sea necesario.

Ejemplos de reprogramación en positivo:

- “Mi cuerpo es fuerte y digno de respeto.”
- “Aprendo a escuchar y entender mis hormonas cada día.”
- “Tengo el poder de cuidarme y adaptarme a cada etapa.”
- “Confío en mi capacidad para transformarme y disfrutar esta nueva versión de mí.”
- “Cada día elijo cuidarme y hablarme con compasión.”

Escribe tus nuevas frases **EN POSITIVO**, evita palabras en negativo, es importante que lo hagas de esta forma.

Paso 4:

Repítela en voz alta (¡sí, en voz alta!), mínimo **3 veces cada vez que el pensamiento basura regrese.**

Tip Ponte Chingona:

La mente **NO SOSTIENE** dos pensamientos al mismo tiempo, aunque así parezca. Los pensamientos van demasiado rápido y por eso crees que puedes pensar varias cosas al mismo tiempo.

Así que **suplir esas frases de juicio, de maltrato o de victimización** hacia tu persona, es una manera fabulosa y muy poderosa de ir cambiando la programación vieja, por una que **si te sume!**

Pega la nueva frase en tu espejo, tu refri o tu compu.

Cuanto más la repitas, más fácil será que tu mente la elija en automático. Hazlo con la certeza de que lo que estás **diciéndote** es absolutamente **REAL, siéntelo!!**



REFLEXIONA

"NO PUEDES CONTROLAR TODAS TUS HORMONAS, PERO SÍ EL DISCO QUE DEJAS SONAR EN TU CABEZA."



- Las hormonas son **mensajeras**, no dictadoras.
- La terapia hormonal es **herramienta**, no condena ni milagro.
- Los suplementos **suman**, pero no sustituyen hábitos ni consultas.
- Tu **salud mental** es la base de TODO.
- **Infórmate**, decide con tu especialista y no te asustes:
- Aquí **la reina eres tú**.
- No es “todo mental”, pero **la mente** puede ser medicina... o veneno.

Resumen

Capítulo 8:

Suplementos sin bullshit

(Los que SÍ sirven, para qué, cómo usarlos y cuándo decir “next”)



Casi estoy segura de que tienes en tu despensa o en el cajón de tu mesita de noche, decenas de suplementos que te han recomendado para “estar mejor” o “combatir a la menopausia” o “quitarte el hambre”, o “bajar de peso” y la lista sigue...

Ves en las redes sociales, las “pastillas milagro” por todos lados y todos te juran que “este suplemento cambiará tu vida”, a poco no?

En este capítulo no vamos a venderte NADA: Mejor te informo lo que SÍ sirve, para qué, cómo y cuándo usarlo, y te ahorro el drama (y el gasto) en cosas que solo te dan “una calma falsa”.

Sigue leyendo, toma buenas decisiones y antes de comprar lo que sea, checa con tu médico (que sea un médico funcional y actualizado porfa o con tu nutrióloga integral o conmigo) Tienes varias opciones. Así que vamos al grano, porque estamos llegando ya al final de este ebook.

1. Magnesio

¿Para qué sirve?

- Relaja músculos y sistema nervioso, ayuda con insomnio, ansiedad, calambres y síndrome premenstrual/menopáusico.
- Puede mejorar el sueño y la regularidad intestinal.
- Mejora la densidad ósea y equilibra la relación con el calcio.

¿Cómo tomarlo?

- Lo ideal: por la noche, 1-2 horas antes de dormir.
- Mejor en forma de magnesio bisglicinato, citrato o treonato (más fácil de absorber y menos riesgo de diarrea).
- Siempre con agua.
- Si eres muy sensible, empieza con media dosis.

Contraindicaciones:

- Si exageras las dosis: Insuficiencia renal, diarrea crónica, o si tomas ciertos medicamentos (consulta a tu especialista).
- Si da diarrea: baja la dosis o cambia el tipo.
- Compra uno que venga solo, SIN calcio, para regular estos dos minerales.

2. Vitamina D3

¿Para qué sirve?

- Fundamental para la salud ósea e inmunidad.
- Bajo nivel de vitamina D aumenta riesgo de osteoporosis, fatiga y depresión.

¿Cómo tomarla?

- En la mañana o a mediodía, siempre con alimento graso (aguacate, huevo, nueces, aceite).
- La mayoría necesita entre 1000-2000 UI/día (según análisis y recomendaciones médicas).
- Si puedes, toma el sol (sin bloqueador) 15-20 min diario. Es la vitamina D3 gratuita.

Contraindicaciones:

- No excedas dosis altas sin supervisión: el exceso puede ser tóxico.
- Personas con problemas de absorción, hígado o riñón requieren dosis especial.

3. Omega 3 (EPA/DHA)

¿Para qué sirve?

- Antiinflamatorio, mejora salud cardiovascular, mental y articular.
- Puede ayudar con bochornos, lubricación y estado de ánimo.

¿Cómo tomarlo?

- Con alimentos (mejor con comida principal, para evitar reflujo o “eructos a pescado”). Hay Omegas que no causan estos “eructos”
- Dosis común: 1000-2000 mg/día EPA+DHA (checha etiqueta).
- Si eres vegetariana: busca Omega 3 de algas.

Contraindicaciones:

- Si tomas anticoagulantes, consulta a tu médico.
- En personas con hipertensión, los omega-3 pueden aumentar la presión arterial
- Se recomienda precaución durante el embarazo y la lactancia

4. Ashwagandha KSM-66

¿Para qué sirve?

- Adaptógeno: ayuda a manejar el estrés, ansiedad, insomnio, fatiga, energía durante el día y puede mejorar la libido.
- Buen aliado para mujeres con burnout, falta de energía, regular cortisol y mood cambiante.
- Puede ayudar a la función tiroidea, claridad mental y pérdida de peso

¿Cómo tomarla?

- Para dormir mejor y relajarte: Por la noche, 1-2 horas antes de dormir toma 1 cápsula.
- Para dar energía: Por las mañanas con el desayuno, toma una cápsula. Puedes tomar hasta 800 MG al día.
- Como es liposoluble, tiene mejor absorción si la tomas con grasas saludables o junto con tu Omega 3 de la noche y magnesio. Los tres juntos se llevan de maravilla.
- Tómala siempre con alimentos para evitar molestias estomacales.

Contraindicaciones:

- Embarazo, enfermedades tiroideas, o si tomas ansiolíticos/antidepresivos (consulta antes).
- Las bebidas alcohólicas reducen su efecto

5. Maca andina

¿Para qué sirve?

- Energía, ánimo, libido y equilibrio hormonal.
- Mejora la vitalidad, estado de ánimo y hasta puede apoyar en bochornos leves.
- Le dicen el viagra natural peruano.

¿Cómo tomarla?

- Por la mañana o mediodía con alimentos.
- Empieza con dosis baja (500 mg) y sube gradualmente si la toleras bien y según tus necesidades.

Contraindicaciones:

- Hipertiroidismo, problemas hormonales graves o enfermedades autoinmunes: DEBES consultar a tu especialista.
- Puede causar molestias gastrointestinales si la tomas en ayunas.

Zinc

¿Para qué sirve?

- Defensas: Fortalece el sistema inmunológico y ayuda a evitar infecciones.
- Piel y cabello: Esencial para cicatrización, piel más sana y menos caída de cabello (¡clave cuando bajan estrógenos!).
- Ánimo y hormonas: Apoya la producción hormonal y puede mejorar ánimo y claridad mental.
- Huesos: Favorece la densidad ósea junto con la vitamina D y otros minerales.

¿Cómo tomarlo?

- Mejor con alimentos (para evitar molestias gástricas).
- De preferencia en el desayuno o comida principal.
- Dosis común: 8-20 mg diarios (ajusta según análisis o recomendación médica).

Contraindicaciones:

- No exceder la dosis (más de 40 mg/día puede causar náusea y afectar absorción de cobre).
- Consulta a tu médico si tienes problemas renales o tomas múltiples suplementos.

Cimicífuga (Black Cohosh)

¿Qué es?

- Planta medicinal tradicional usada desde hace siglos para síntomas de la menopausia.

¿Para qué sirve?

- Bochornos: Puede reducir la frecuencia e intensidad de los sofocos/bochornos.
- Sueño y ánimo: Puede ayudar con insomnio leve y cambios de humor.
- Sequedad vaginal: Algunas mujeres reportan mejora leve.

¿Cómo tomarla?

- Usualmente en tabletas o cápsulas estandarizadas (extracto seco).
- La dosis más usada es de 20-40 mg al día, preferentemente en la mañana.
- Consulta siempre la etiqueta, busca productos confiables.

Contraindicaciones:

- No usar en embarazo, lactancia o si tienes antecedentes de cáncer de mama sensible a hormonas.
- Puede interactuar con medicamentos para hígado: si tienes enfermedades **hepáticas, EVITA su uso.**
- **Consulta siempre antes con tu médico.**

OJO:

- No es una “cura milagro”, pero para algunas mujeres puede hacer la diferencia en bochornos leves a moderados.
- No sustituye terapia hormonal ni tratamientos médicos si tus síntomas son intensos.

NO HAY PASTILLA QUE CURE EL MIEDO, NI SUPLEMENTO QUE REEMPLACE TU ACTITUD. ELIGE CON LA CABEZA, CONSULTA CON EXPERTOS... Y NUNCA OLVIDES QUE TU MEJOR HACK ES CONFIAR EN TI."

¿Algunos más que pueden sumar?

- **Vitamina B12:**

Para energía y sistema nervioso (sobre todo si eres vegana o mayor de 50).

- **Probióticos:**

Apoyan digestión y defensas. Mejor en cápsula o en alimentos fermentados (kefir, yogurt, kimchi).

Oye, chingona:

Aquí te di información para que tomes mejores decisiones, pero ni los suplementos, ni las medicinas, ni el “superalimento de moda” van a ser tu salvación si te obsesionas o te olvidas de escuchar a tu cuerpo.

USA TODO lo que hay en este Ebook! Desde el magnesio hasta la caminata, desde la proteína hasta la terapia, SOLO HAZLO con responsabilidad y equilibrio.

Nada en exceso es bueno. No conviertas tu bienestar en otra fuente de **ansiedad, obsesión o perfeccionismo**.

Las obsesiones son malas consejeras, aunque vengan disfrazadas de “hábitos saludables”.

Sé curiosa, infórmate, prueba lo que te funciona y suelta lo que no.

Y recuerda:

El verdadero poder no está en la pastilla, ni en el gym, ni en la dieta.

Está en tu capacidad de elegir lo que te suma, dejar lo que te resta y vivir la menopausia sin miedo, sin drama y sin buscar la aprobación de nadie.

Porque ser chingona es cuidar tu salud... pero sobre todo, tu paz.

¿Todavía crees que la menopausia es el principio del fin?

A estas alturas, ya sabes que es solo el principio... pero de una vida libre, en paz, de sabiduría sin bullshit.

Este libro no lo escribí para darte miedo, ni para venderte cuentos princesas de Disney.

Es para sacudirte, informarte, hacerte reír (y hasta enojar un poco) y recordarte que ningún síntoma, mito, dieta, doctor ni hormona tiene más poder que **tú misma**.

Ya viste que la menopausia no es castigo, es toda una **oportunidad** para vivirla como una chingona.

Que sí, hay hacks, hay soluciones, pero la verdadera magia está en lo que **decides creer, cambiar y soltar**.

No te quedes esperando el permiso de nadie.

No sigas la receta de otra, ni busques aprobación de los que ni menopausia tienen. Solo tu sabes tu cuento, conecta contigo!

Este viaje es tuyo. Rómpela. Hazlo a tu manera. Hazlo con tribu. Hazlo con miedo, pero hazlo.

¿Y ahora qué?

Habla, pregunta, busca, exige. Si hoy sientes que no puedes, léelo otro día, por ratos, por secciones, como te acomode, ¡pero actúa!

Si un día flaqueas, aquí tienes frases, facts y hacks para volver a empezar.

Si te llaman “rebelde” o “intensa”, ¡vas por buen camino!

Que la menopausia no te apague: que te prenda a toda madre!"

Gracias

"Toda la información y recomendaciones de este libro están basadas en evidencia científica, fuentes de investigación avaladas a nivel mundial y data médica confiable con experiencia real de mujeres como tú y como yo.

Consulta siempre con tu especialista antes de tomar decisiones sobre tu salud."

Fuentes de investigación

North American Menopause Society (NAMS)

<https://www.menopause.org/>

Guías y estudios sobre síntomas, tratamientos y estilo de vida en menopausia y perimenopausia.

Mayo Clinic

<https://www.mayoclinic.org/es-es>

Recursos sobre salud femenina, menopausia, síntomas, terapia hormonal y auto cuidado.

The Lancet

Estudios sobre metabolismo, obesidad y menopausia:

<https://www.thelancet.com/>

Harvard Business Review

Análisis sobre edad y éxito en mujeres:

<https://hbr.org/>

Journal of Sexual Medicine

Sexualidad y placer en mujeres menopáusicas:

<https://www.jsm.jsexmed.org/>

Journal of Sex Research

Estudio: Psychological Predictors of Sexual Satisfaction in Menopausal Women: A Structural Equation Modeling Approach (2008).

<https://doi.org/10.1080/00224490802204437>

International Journal of Aging and Human Development

Felicidad y bienestar en mujeres mayores:

<https://journals.sagepub.com/home/ahd>

British Menopause Society

Manejo de síntomas y tratamientos actuales:

<https://thebms.org.uk/>

International Journal of Behavioral Medicine

Imagen corporal, autoestima y salud en menopausia:

<https://www.springer.com/journal/12529>

Journal of Health Psychology

Autocompasión, diálogo interno y bienestar en mujeres de mediana edad:

<https://journals.sagepub.com/home/hpq>

Obesity Journal

Dietas, metabolismo y resultados sostenibles en mujeres de mediana edad:

<https://onlinelibrary.wiley.com/journal/1930739x>

Menopause Matters

Ansiedad, ayuno y hábitos en mujeres de +45:

<https://www.menopausematters.co.uk/>

European Journal of Endocrinology

Andropausia y cambios hormonales en hombres:

<https://ej.ebioscientifica.com/>

Women's Health

Estrategias de adherencia y éxito en cambios de hábitos:

<https://journals.sagepub.com/home/whc>

Mayo Clinic – Cimicífuga (Black Cohosh) en menopausia

Suplementación natural Climaterio

<https://www.mayoclinic.org/drugs-supplements-black-cohosh/art-20362247>

Síguenos en



@pontechingona_oficial



ponte chingona by claudia cabral



ponte chingona oficial



www.metodopontechingona.com