



CLIMATERIO Y MENOPAUSIA

Durante el climaterio y la perimenopausia, se produce una fluctuación y un descenso progresivo de la producción hormonal ovárica, lo que genera, en una primera fase, una hiperestrogenia relativa (niveles elevados de estrógenos en relación con una progesterona más baja) y, posteriormente, una caída acusada de ambas hormonas una vez confirmada la menopausia. Esta oscilación y la eventual carencia hormonal afectan a múltiples sistemas, desde el sistema nervioso central hasta la salud cardiovascular y ósea.

SÍNTOMAS COMUNES:

- Síntomas vasomotores: sofocos y sudoración nocturna
- Alteraciones del sueño, insomnio y niebla mental
- Alteraciones del estado de ánimo: ansiedad, irritabilidad y síntomas depresivos
- Sequedad vaginal, dolor durante las relaciones sexuales (dispareunia) y urgencia urinaria
- Pérdida de densidad ósea, dolor articular, fatiga y aumento de peso

COMPRENDER LAS FASES DE TRANSICIÓN Y RESTAURAR SU VITALIDAD.