



Dominar la perimenopausia

Guía básica para prosperar en la mediana edad

Dr. Kimberly Ayala Vega, DNP
Goden Rose Wellness and Medical Spa

Hola, encantado de conocerte...



Mi nombre es Dr. Kimberly Ayala Vega, DNP, certificado en Estética y Medicina funcional. Mi misión es ayudar a las mujeres perimenopáusicas y posmenopáusicas a recuperar su confianza a través de la optimización hormonal, la pérdida de peso médica y el rejuvenecimiento facial.



Como mujer, conozco la lucha por recuperar un equilibrio hormonal normal después del embarazo. La salud hormonal no es algo que se no es algo de lo que se hable en el chequeo anual con el médico de cabecera o el ginecólogo. Vivimos en un mundo en el que los sofocos, el aumento de peso, la depresión y la libido baja son la "norma" debido al "envejecimiento". Estoy aquí para decirte que te creo y confío en ti. No estás loca por no sentirte tú misma.

Empecemos a aprender qué son las hormonas y por qué juegan un papel en nuestro metabolismo, emociones y mucho más.

¿Cuáles son los principales factores que influyen en el envejecimiento de las mujeres, en cómo se sienten durante la perimenopausia y en la probabilidad de que se les diagnostique una enfermedad crónica en la quinta década de vida?



DISFUNCIÓN METABÓLICA

La disfunción metabólica se desencadena por cambios hormonales y factores relacionados con el estilo de vida. Se reconoce por el aumento de peso, el incremento de la grasa abdominal, la hipertensión arterial, la resistencia a la insulina, la incapacidad para perder peso y la prediabetes/diabetes.



INFLAMACIÓN SISTÉMICA

La inflamación del organismo es responsable de síntomas como el dolor articular, la fatiga, la depresión y muchos más. La inflamación sistémica no controlada conduce a la enfermedad autoinmune y enfermedades crónicas como el colesterol alto, diabetes y enfermedades del corazón. Hay MUCHO que puede hacer para disminuir la inflamación en su cuerpo.



HORMONAS EN DECLIVE

Cuando comienza la perimenopausia, el estrógeno es errático y puede ser alto o bajo según el día; y la progesterona puede ser baja en comparación con el estrógeno, causando síntomas adicionales. Pero a medida que pasa el tiempo, todas las hormonas sexuales disminuyen, incluida la testosterona, lo que provoca síntomas continuos de perimenopausia, como sofocos, libido baja, depresión, etc.



ESTRÉS

El estrés y cómo lo percibimos tiene un gran impacto en nuestras hormonas, sistema inmunitario e inflamación. El control del estrés es una de las terapias más importantes para la optimización hormonal y el control de los síntomas. El estrés puede empeorar la resistencia a la insulina, aumentar la producción de cortisol e incluso provocar un aumento de peso

¿Cuáles son mis 3 suplementos favoritos para mujeres perimenopáusicas?



Magnesio

La perimenopausia es una época en la que el magnesio disminuye de forma natural, por lo que también es un buen momento para introducir un suplemento de magnesio si aún no lo está tomando. La mayoría de las mujeres necesitan unos 200-400 mg de magnesio adicional al día para una digestión, sueño, energía y estado de ánimo óptimos. El citrato de magnesio y el glicinato de magnesio son las formas de suplementos de magnesio de más fácil absorción.



Omega 3

Los Omega 3 no sólo son potentes antiinflamatorios, sino que también han demostrado disminuir la incidencia de sofocos y mejorar los niveles séricos de colesterol en mujeres menopáusicas. Incluso se ha demostrado en estudios que mejoran los síntomas de la depresión provocada por el declive hormonal y la inflamación.



Myo-Inositol

Puede que esto le sorprenda. Pero el myo-inositol es un suplemento muy útil para las mujeres de mediana edad, ya que puede reducir el azúcar en la sangre en general y prevenir la resistencia a la insulina, que conducen a la inflamación crónica, aumento de peso, y la diabetes tipo 2, que conducen a la enfermedad cardiovascular. La enfermedad cardiovascular es la causa número 1 de muerte en las mujeres. El que yo uso es en polvo y lo añado a los batidos o al café.

Pilares para reducir la inflamación y mantener el equilibrio del azúcar en sangre; las claves para una salud y un bienestar óptimos al entrar en la perimenopausia y más allá.

- Cada comida debe incluir al menos 20 g de proteínas, una grasa saludable y carbohidratos complejos de origen integral o vegetal.
- Evite los aceites inflamatorios y las grasas saturadas; céntrese en el aceite de oliva, el aceite de aguacate, los frutos secos y las semillas.
- Disminuya y controle los síntomas del estrés El estrés aumenta el azúcar en sangre, desencadena la resistencia a la insulina y conduce al aumento de peso.
- Elimine en la medida de lo posible las sustancias químicas que alteran las hormonas de su entorno; esto incluye los plásticos, los utensilios de cocina de teflón y los productos de cuidado personal.
- Evita o limita los alimentos procesados y el alcohol en la medida de lo posible; por muy desagradable que pueda ser, es imprescindible para que te sientas lo mejor posible.
- No te dejes llevar por las modas. Ni dietas de moda, ni montones de suplementos, ni entrenamientos salvajes. La consistencia y un enfoque de menos es más no sólo va a ser menos estresante, es más eficaz para la salud y el bienestar a largo plazo.



"Nuestro mundo moderno, nuestras fuentes de alimentación y nuestros interminables niveles de estrés han preparado a las mujeres de la Generación X para la tormenta perfecta cuando llegue la perimenopausia. El fuego de la inflamación de combustión lenta en nuestros cuerpos combinado con la disminución hormonal crea un ambiente hostil de disfunción metabólica, problemas de azúcar en la sangre, inflamación sistémica, y todas las enfermedades crónicas que siguen incluyendo depresión, diabetes, presión arterial alta y enfermedades del corazón. Todo eso está ocurriendo y no tenemos un equipo sanitario adecuado que sepa qué hacer o cómo ayudarnos."

-Dr. Kimberly Ayala Vega, DNP

Potentes alimentos antiinflamatorios

Estos alimentos pueden combatir la inflamación y mejorar los síntomas

Cúrcuma

Utilízela como especia en diferentes platos o prepare un café con leche dorado con cúrcuma y la leche que prefiera

Pescado graso y aceite de oliva

Los alimentos ricos en ácidos grasos Omega 3 son antiinflamatorios por naturaleza y pueden prevenir enfermedades crónicas

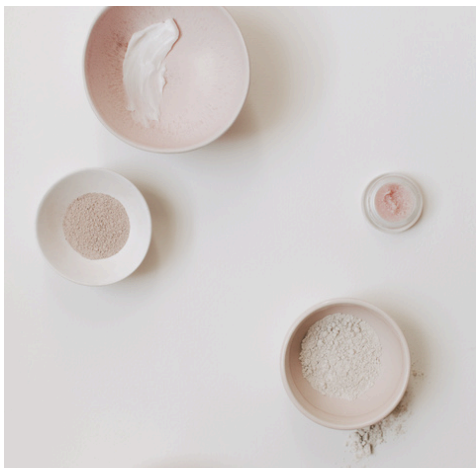
Frutas y verduras ricas en antioxidantes

Arándanos, cerezas, pimientos, espinacas, col rizada, aguacate, nueces, brócoli

¿Y mi café?

Los resultados de múltiples estudios muestran que el consumo de café produce un aumento de la actividad metabólica y del número de Bifidobacterium, una de las bacterias más activas del intestino que favorecen la salud. También sugieren que el consumo de café conduce a un microbioma bacteriano más diverso en los bebedores a largo plazo, y la diversidad es un componente clave de un intestino sano. Y un intestino sano es la clave para unas hormonas sanas y una regulación eficaz del sistema inmunitario. Si padeces mucha ansiedad, limitar el consumo de cafeína puede ser muy beneficioso.

A muchas mujeres la perimenopausia les pilla por sorpresa. Si es tu caso, no estás sola. Nadie nos enseñó estas cosas... en serio. Puedes experimentar síntomas que nunca antes habías tenido como ansiedad paralizante, acné, vello en la barbilla, fatiga, irritabilidad, libido baja, cambios de humor, palpitaciones, picor en la piel y cambios en el ciclo que son irreconocibles. La lista es interminable. Y los síntomas pueden durar hasta catorce AÑOS. Uno de los tratamientos más eficaces para las mujeres en esta etapa de la vida que a menudo se pasa por alto, además de un estilo de vida saludable, es MHT o Menopausia Terapia Hormonal, también puede oír que se refiere como HRT, BHRT, o simplemente la terapia hormonal. Hay una diferencia entre los formularios de hormonas sintéticas y las terapias de hormonas bio- o idénticas al cuerpo. Lea a continuación para obtener más información sobre ambos tipos de medicamentos de terapia hormonal.



Hormonas bioidénticas

Las hormonas bioidénticas son hormonas artificiales derivadas de estrógenos vegetales que son químicamente idénticas a las que produce el cuerpo humano. El estrógeno, la progesterona y la testosterona se encuentran entre las más comúnmente reproducidas y utilizadas en el tratamiento. Existen fórmulas bioidénticas aprobadas por la FDA que están disponibles en su farmacia local y pueden estar cubiertas por el seguro. Usted no tiene que ir a una práctica privada basada en efectivo para recibir BHRT.



Hormonas no bioidénticas o sintéticas

Las hormonas utilizadas en la THS tradicional se elaboran a partir de la orina de yeguas preñadas y otras hormonas sintéticas. Esto no significa que los medicamentos utilizados sean "malos", sólo significa que pueden dirigirse de forma menos específica a los receptores del organismo y pueden producir más efectos secundarios. Aparte de la progesterona frente a las progestinas, no se ha demostrado que la THS sintética sea menos segura que los preparados idénticos al cuerpo.

La decisión de tomar terapia hormonal en la mediana edad debe tomarse con información precisa y actualizada, preferencias personales y una evaluación de los riesgos frente a los beneficios que puede determinar el médico. Si su médico le dice que no "cree" en la terapia hormonal, es hora de buscar otro. No es una religión, es una terapia médica prescrita para la prevención de enfermedades y la calidad de vida.

-Dr. Kimberly Ayala Vega, DNP

8

COSAS QUE EMPEORARÁN LOS SÍNTOMAS DURANTE LA PERIMENOPAUSIA

1

Consumir demasiado alcohol. El alcohol es inflamatorio y tiene efectos adversos en las mujeres a medida que envejecen.

5

ESTRÉS. Si no controlas bien tu estrés, empeorarán tus síntomas de desequilibrio hormonal, afectará a tu sueño y provocará un aumento de peso.

2

Comer azúcar y carbohidratos refinados como si tal cosa. El desequilibrio de azúcar en la sangre, o azúcar alta en la sangre, aumenta la inflamación sistémica y la grasa visceral.

6

Mala nutrición; si no ingieres suficientes proteínas y nutrientes en tu dieta puedes experimentar más fatiga, pérdida muscular y desequilibrios del azúcar en sangre.

3

No mantenerse hidratado El agua es esencial y, a medida que envejecemos, nuestro cuerpo es más sensible a la falta de hidratación y al desequilibrio electrolítico.

7

Perseguir los valores de laboratorio en lugar de centrarse en el autocuidado, la nutrición y los factores de estilo de vida. No existe ninguna prueba de laboratorio que vaya a hacer el trabajo por ti o que te haga sentir mejor.

4

No dar prioridad al sueño ni dormir lo suficiente. La higiene del sueño y, a veces, la medicación son necesarias; el sueño es muy importante para el bienestar y debe ser una prioridad absoluta.

8

Permanecer en situaciones de la vida que son malas para tu salud mental y ya no te sirven; un trabajo que odias, una mala relación o una amistad que ya no funciona... déjalo todo y verás cómo mejora tu salud física.



“Sabemos que la comida es una medicina, quizá el fármaco más poderoso del planeta con el poder de causar o curar la mayoría de las enfermedades.” Dr. Mark Hyman





Para muchas mujeres, la transición a la menopausia, conocida como perimenopausia, es una época de intensos retos físicos y mentales que a menudo aparecen de forma inesperada y brusca debido a la falta de concienciación y educación. Estos cambios pueden tener un profundo efecto en nuestras relaciones, nuestras carreras y nuestra salud y longevidad. Con conocimiento, orientación y mucho cuidado personal, esta etapa de tu vida no tiene por qué ser desagradable, sino un momento de crecimiento personal, atención y mayor conciencia. Es mi pasión que las mujeres estén bien informadas y empoderadas durante la mediana edad y puedan confiar en la información precisa de expertos en el campo de la salud de la mujer y las hormonas.

Gracias por confiar en mí. Espero que esta información te haya resultado valiosa y te ayude a realizar los cambios necesarios para prosperar en la mediana edad.

Descargo de responsabilidad Médica

Sí, soy un proveedor médico, pero no le estoy evaluando en persona, no tengo su historial médico completo y no puedo proporcionar de forma exhaustiva una adecuada toma de decisiones médicas de forma individual. Por ello, la información que comparto en este documento no sustituye el asesoramiento médico de su proveedor de atención sanitaria personal.

seamos amigos. ¡encuéntrame en las redes sociales!

