

EPISODIO # 10

Todo lo que deberías saber sobre el climaterio



Nydia Gerónimo

¿Quién es Nydia Geronimo?

Empresaria, madre de dos hijos,
apasionada por la preservación de la
salud y asesora en nutrición celular
inteligente.

Hace más de 4 años que me dedico a
ayudar a personas de habla hispana a
mejorar su Salud, a recuperar su energía
física y vitalidad a través de alternativas
naturales sencillas y muy eficaces para
lograr la calidad de vida que anhelan y
disfrutarla.



¿Sabías que el climaterio se confunde con la menopausia?



No estás enferma
Estás en plena
Etapa del
climaterio

- Te sientes desmotivada
- Que nadie te entiende
- Te sientes irritable
- Cansada todo el día
- Adolorida
- Con hormigueos en las piernas
- Abochornada



¿Qué es el climaterio?

Al periodo de transición de la mujer en que los ovarios dejan de producir óvulos. Las hormonas femeninas disminuyen y Ocorre en las mujeres entre los 45 a 55 años de edad y puede demorar por el **RESTO DE LA VIDA**

¿Cuáles son los principales síntomas?

- ✓ Cambios de humor
- ✓ Dolores de cabeza
- ✓ Fatiga
- ✓ Depresión
- ✓ Envejecimiento
- ✓ Dolores articulares
- ✓ Sudoraciones nocturnas
- ✓ Insomnio
- ✓ Sofocos
- ✓ Resequedad vaginal
- ✓ Aumento de peso
- ✓ Disminución del deseo sexual

¿Qué sucede al disminuir las hormonas femeninas?

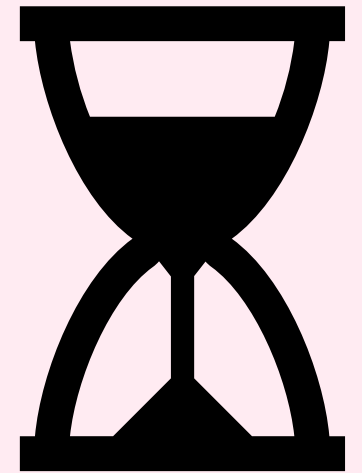


La pérdida de estrógeno favorece el desarrollo de enfermedades cardiovasculares

Enfermedades respiratorias

Cáncer de estómago

Cáncer de mama.... Entre otras



¿Tienes dudas y no sabes a quién acudir?



Como estos temas son por demás complejos que ameritan una opinión de un profesional de la salud.

No hay mejor oportunidad que esta que te voy a presentar como primer obsequio para ti, **totalmente gratis:**

Solicita tener una
Consulta personalizada



[**Dra. Alma Clic aquí**](#)

Cupo
limitado

Dra. Alma García, es médico cirujano egresada de la UNAM, Actualmente activa en consulta externa ISSSTE Adscrita al servicio de urgencias y consulta clínica en área de urgencias. Asistencia hospitalaria COVID. Maestría en epidemiología, Con Diplomado en nutrición, en cuidados paliativos, en endocrinología, en Ultrasonografía y auxiliares diagnósticos, entre otros...

Presencia de niveles bajos de estrógeno



A los 40 años
los estrógenos
bajan y con la
menopausia
descienden
hasta una
décima parte

Tu corazón, tus huesos, tu piel, tu silueta o incluso tu estado de ánimo dependen, en gran parte, de cómo se comporten los estrógenos.

Pero las funciones de esta **hormona femenina** van mucho más allá de todo eso: **su actividad influye en cada órgano del cuerpo** y por eso **condicionan la salud** en muchos más aspectos de lo que una puede imaginar.

Hay que cuidar más los huesos: La estructura ósea está siempre renovándose y los estrógenos contribuyen al equilibrio entre su proceso de formación y destrucción

Afecta al sistema nervioso: su carencia, puede provocar a veces cambios de humor repentinos y que estés mucho más irritable

Cuando los niveles son óptimos



Las **hormonas**
influyen
positivamente
sobre la salud:

- **Cuidan el cerebro:** se ha demostrado que los estrógenos retrasan la pérdida de memoria y se sospecha que tiene que ver con su capacidad de estimular el flujo sanguíneo en el cerebro.
- **Miman el corazón:** regulan la producción de colesterol (contribuyen a bajar el “malo” y a aumentar el “bueno”) y evitan la acumulación de placa en las arterias coronarias alejando el riesgo de que se obstruyan.
- **La piel resplandece:** son responsables del mantenimiento del colágeno, sustancia que da flexibilidad y firmeza a la piel. Por eso cuando disminuyen estas hormonas femeninas la piel pierde elasticidad y se deshidrata fácilmente, lo que hace que sea más sensible y propensa a las arrugas.

9 Claves para vivir en plenitud durante el climaterio



1. Aceptar que esta etapa es imprescindible en nuestra vida como mujer
2. Saber que el climaterio no es una enfermedad
3. Eliminar el cigarrillo, el alcohol y el sedentarismo
4. Consumir una dieta saludable, rica en fibras, frutas, verduras, alimentos con calcio
5. Incluir una rutina de ejercicio y/o yoga, utilizar pesas
6. Alimentación baja en carnes rojas
7. Incluir suplementos nutricionales como Omegas 3 y el donador de cisteína
8. Realizar una terapia hormonal personalizada con su ginecólogo
9. Exponerse al sol por periodos cortos beneficia la salud

Además si quieres continuar mejorando tu salud



Tienes este segundo obsequio



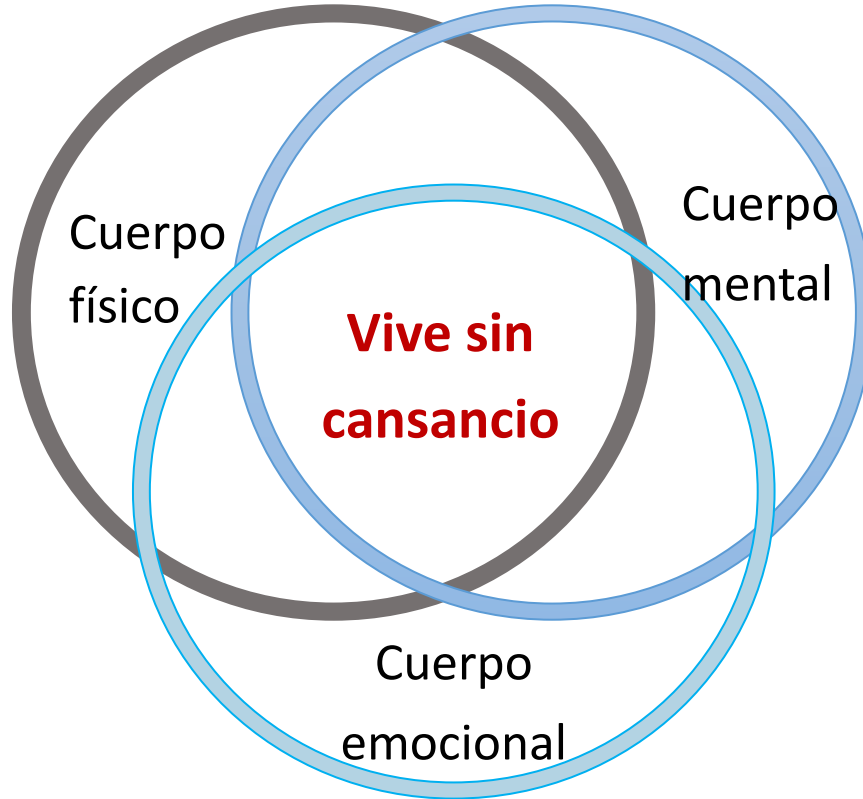
GRATIS



[clic aquí Curso-Taller](#)

“Vive sin cansancio”

Contenido del curso on line



Curso Teórico - practico

☐ Los tres planos de mi cuerpo

a) *Elementos que constituyen el cuerpo*

☐ El cuerpo desconectado – **el dolor**

a) *Características del cuerpo sin entusiasmo*

☐ Tu cuerpo físico - **los alimentos**

a) *Características y cambio del cuerpo físico*

b) *Reconoce cuando tu cuerpo te habla y cómo atenderlo*

☐ Tu cuerpo mental - **el amor propio**

a) *¿Qué es el cuerpo mental?*

b) *El poder de los pensamientos y la salud*

☐ Tu cuerpo emocional – **el combustible**

a) *El origen de las emociones y cómo están vinculadas con el rendimiento físico*

☐ Tu cuerpo conectado – **el equilibrio perfecto**

a) *Importancia y beneficios del equilibrio físico, mental y emocional para vivir sin cansancio*

Sígueme en Redes Sociales



[Nydia Gerónimo](#)



[saludables y sin fatiga
con Nydia Geronimo](#)



Acceder a mi blog de episodios de salud



[Clic](#)