

CUIDANDO NUESTRA TRANSICIÓN HORMONAL

Comprender las etapas de los cambios hormonales es esencial para cuidar nuestra salud física y emocional.



1

PRE-MENOPAUSIA (30-40 AÑOS)

Es la etapa de **fertilidad estable**, pero puede haber desequilibrio hormonal.

Cuidados recomendados:

- Estilo de vida saludable
- Chequeos regulares
- Hábitos que favorezcan el bienestar hormonal.



2

PERIMENOPAUSIA (40-50 AÑOS)

Es la **transición hacia la menopausia**, con variaciones hormonales.

- **Síntomas:** Ciclos irregulares, sofocos, insomnio, aumento de peso y cambios de humor.
- **Cuidados:** dieta equilibrada, ejercicio, reduce el estrés y busca apoyo emocional.



3

MENOPAUSIA **(ALREDEDOR DE LOS 50 AÑOS)**

Es el **cese definitivo de la menstruación.**

- **Síntomas:** Sequedad vaginal, sofocos y menor densidad ósea.
- **Cuidados:** terapia hormonal posible, hidratación vaginal, y salud ósea y cardiovascular.



4

POSMENOPAUSIA (50 AÑOS EN ADELANTE)

Se consolida el descenso hormonal.

- **Aumento del riesgo** de osteoporosis y enfermedades cardiovasculares.
- **Cuidados esenciales:** Dieta rica en calcio y vitamina D, actividad física regular, chequeos médicos y priorizar el bienestar emocional.



**COMPARTE ESTE MENSAJE
PARA QUE MÁS MUJERES
ENTIENDAN SU CUERPO Y SUS
NECESIDADES EN CADA FASE**



**¿Qué harás hoy para
vivir plenamente
cada etapa?**

#JuntasNosCuidamos