



ELÁN  
Anti-aging Med

# PERIMENOPAUSIA

Descubre cómo las Hormonas  
Bioidénticas pueden aliviar tus  
síntomas y mejorar tu salud

# INTRODUCCIÓN

---

La perimenopausia puede producirse por cambios hormonales, los cuales pueden afectar tu cuerpo y tu mente. Los síntomas pueden variar desde sofocos y sudores nocturnos, hasta cambios de humor y problemas de sueño.

En este ebook, te guiaremos a través de todo lo que necesitas saber sobre la perimenopausia y cómo las hormonas bioidénticas pueden ser una opción efectiva para aliviar tus síntomas.

Descubrirás cómo funciona la terapia hormonal bioidéntica y cómo puede ayudarte a equilibrar tus hormonas de manera natural. También cubriremos los diferentes síntomas de la perimenopausia, así como diferentes patologías y cómo la terapia hormonal puede ser beneficiosa para evitarlas.

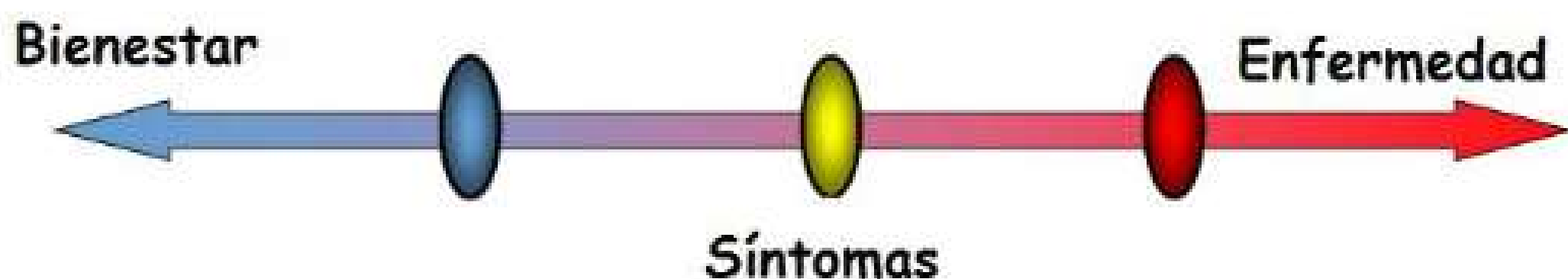
En nuestra clínica, estamos dedicados a ayudar a las mujeres a sentirse mejor durante esta etapa de la vida. Nos enfocamos en la terapia hormonal bioidéntica, que es una alternativa segura y efectiva a la terapia hormonal convencional. Esperamos que este ebook sea una guía útil para ti en tu camino hacia el equilibrio hormonal y la buena salud. ¡Vamos a empezar!



# ¿QUÉ ES EL CLIMATERIO?

Es el período que abarca la Perimenopausia, Menopausia y Post-Menopausia.

Como no hay dos pacientes iguales, para que un tratamiento sea efectivo debe ser individualizado, conectando los puntos entre los síntomas de las pacientes con los exámenes de laboratorio, perfil gastrointestinal y deficiencias nutricionales para determinar los imbalances funcionales que puedan estar agravando la situación en la Perimenopausia.



Somos la consecuencia del genotipo en contacto con el medio ambiente y hábitos que dan como resultado un fenotipo.

Los factores genéticos y ambientales, incluyendo la dieta y el estilo de vida, contribuyen a enfermedades cardíacas, cáncer y otras causas de mortalidad.

La integración de la nueva información genética y los estudios epidemiológicos (estudia la salud humana con métodos y principios científicos para establecer los factores determinantes), nos ayudan a clarificar las causales de las relaciones entre el estilo de vida y la genética con las enfermedades, todo esto con el fin de prevenir estas últimas.



# PERIMENOPAUSIA

Significa "alrededor de la Menopausia" y se refiere al período durante el cual el cuerpo de la mujer hace su transición natural hacia la infertilidad o Menopausia.

Muchas mujeres empiezan a notar signos de esta progresión a la menopausia entre finales de los 30 's o empezando los 40' s.

Es la etapa donde la curva de la progesterona tiene una caída más fuerte que los estrógenos y se puede deber a:

- Estilo de vida con altos manejos de estrés
- Dieta alta en azúcares y carbohidratos simples
- Antecedentes(genes) o conflictos familiares
- Tratamientos médicos, como cirugía para extraer útero u ovarios.
- Tratamientos para el cáncer, como la quimioterapia o radiación en el área pélvica

La perimenopausia pone a la mujer en mayor riesgo de padecer cáncer de mama en el futuro. También puede ser una fuente de gran aflicción, ya que muchas mujeres menores de 40 años aún desean tener hijos.

Para evaluar la perimenopausia tenemos que tomar en cuenta las hormonas tiroideas así como las adrenales, ya que comandan los desequilibrios en las hormonas sexuales.

A continuación describimos algunas de las patologías de las mujeres en etapa anterior a la menopausia.

Revisaremos los síntomas de cada una, sus causas y la parte emocional (Biodescodificación) que nos afecta como detonante, ya que no todas las mujeres padecen lo mismo, esto nos da una guía de las reacciones de nuestro cuerpo, sean conscientes o inconscientes:

## SÍNDROME PRE MENSTRUAL PMS

Es un desorden hormonal que está caracterizado por su recurrencia cada mes, incluye síntomas físicos como psicológicos.

Se refiere a una serie de síntomas que aparecen antes del período y usualmente disminuyen al empezar el mismo, afecta a un 70 % de las mujeres.

## SÍNTOMAS:

- Cambios de humor
- Irritabilidad
- Dolores de cabeza
- Inflamación abdominal
- Antojos de dulces o salado
- Aumento de peso
- Dismenorrea o dolores menstruales

## CAUSAS DEL PMS:

El factor mayormente influyente son los cambios en los niveles hormonales, la deficiencia en los niveles de progesterona y otros factores tales como:

- Caída en la producción de progesterona
- Deficiencia de zinc y otras deficiencias nutricionales
- Sobrepeso
- Uso de anticonceptivos
- Histerectomías parciales
- Ligaduras de trompas
- Estrés

## BIODESCODIFICACIÓN

- Un rechazo a someterse a reglas o leyes
- Padres que aplican diferentes reglas entre los hijos
- "No quiero hijos" (ocurre cuando la mujer cree estar embarazada, luego de haber sostenido juegos sexuales)
- Conflicto ligado a la aceptación de la feminidad, presente en hogares donde los padres querían un hijo varón

# SÍNDROME DE OVARIO POLIQUÍSTICO

Es un desequilibrio en las hormonas sexuales femeninas donde encontramos dominancia estrogénica, elevados niveles de testosterona, deficiencia de progesterona y, en consecuencia, se convierte en un factor de riesgo para padecer obesidad y resistencia a la insulina hasta llegar a la diabetes.

## SÍNTOMAS:

- Acné y piel grasosa
- Irregularidad o ausencia de período
- Subidas de peso y grasa corporal
- Caída de cabello
- Quistes en los ovarios
- Excesivo vello corporal

## CAUSAS:

- Folistatina: es el gen necesario para el desarrollo de los ovarios y se necesita para hacer insulina. En este caso genera mucha testosterona e insulina.
- Niveles de LH elevados
- Estrés: los últimos estudios han revelado que mujeres con este síndrome no pueden procesar efectivamente el cortisol, resultando en mayor estrés. Además mujeres con cortisol elevado producen mucha prolactina y esto afecta la producción hormonal.

## BIODESCODIFICACIÓN

- Conflicto de miedo a no quedar embarazada
- Cuando el hombre (como pareja) es inmaduro y no puede ser padre
- Mujeres celosas, controladoras y con muchas responsabilidades

# FIBROMAS, MIOMAS Y LEIOMIOMA

Tumores benignos, diferentes cantidades y tamaños. El término mioma es más adecuado, ya que se desarrolla de las células musculares lisas del útero.



## SÍNTOMAS:

- Sangrados abundante
- Dolor abdominal
- Infertilidad
- Parto prematuro

## CAUSAS :

- Los receptores de estrógenos en los tumores hacen que crezcan
- Más frecuente en mujeres entre 40 y 50 años

## BIODESCODIFICACIÓN

- El hijo que no tuvo
- Conflicto por no tener la fibra materna sino la fibra masculina
- Conflicto por no poder aceptar un hijo (lo deseaba pero tuvo un aborto y ya no puede tener)
- Proyecto sentido, lo que los padres quieren para esta hija

# DECLINACIÓN OVÁRICA PREMATURA

En edad temprana empiezan a bajar los niveles de estrógenos, progesterona y testosterona, aún con folículos en los ovarios y período menstrual, presentan síndrome premenstrual.

## SÍNTOMAS:

- Los mismos síntomas de la menopausia.

## CAUSAS :

- Bajo peso
- Desnutrición
- Madre con menopausia prematura
- No haber tenido embarazos
- Dieta Vegetariana
- Exposición a toxinas

## BIODESCODIFICACIÓN

- Contradicción entre el deseo de ser madre y el miedo a los vínculos o a un compañero sexual inadecuado para procrear.
- Tratamiento con estrógenos, progesterona, testosterona y DHEA

# ENDOMETRIOSIS

Hasta un 15 % de las mujeres lo padecen, es un desorden del aparato reproductor femenino donde las células crecen fuera del útero, usualmente abdomen, pelvis, trompas de falopio y ovarios. A este tejido se le llama implante uterino, el cual sangra durante el período, esté donde esté. Crece y se vuelve más grueso provocando dolores.

## SÍNTOMAS:

- Los dolores no van acorde a la gravedad de la enfermedad
- Sangrado excesivo
- Relaciones sexuales dolorosas
- Dolor pélvico
- Infertilidad

## CAUSAS:

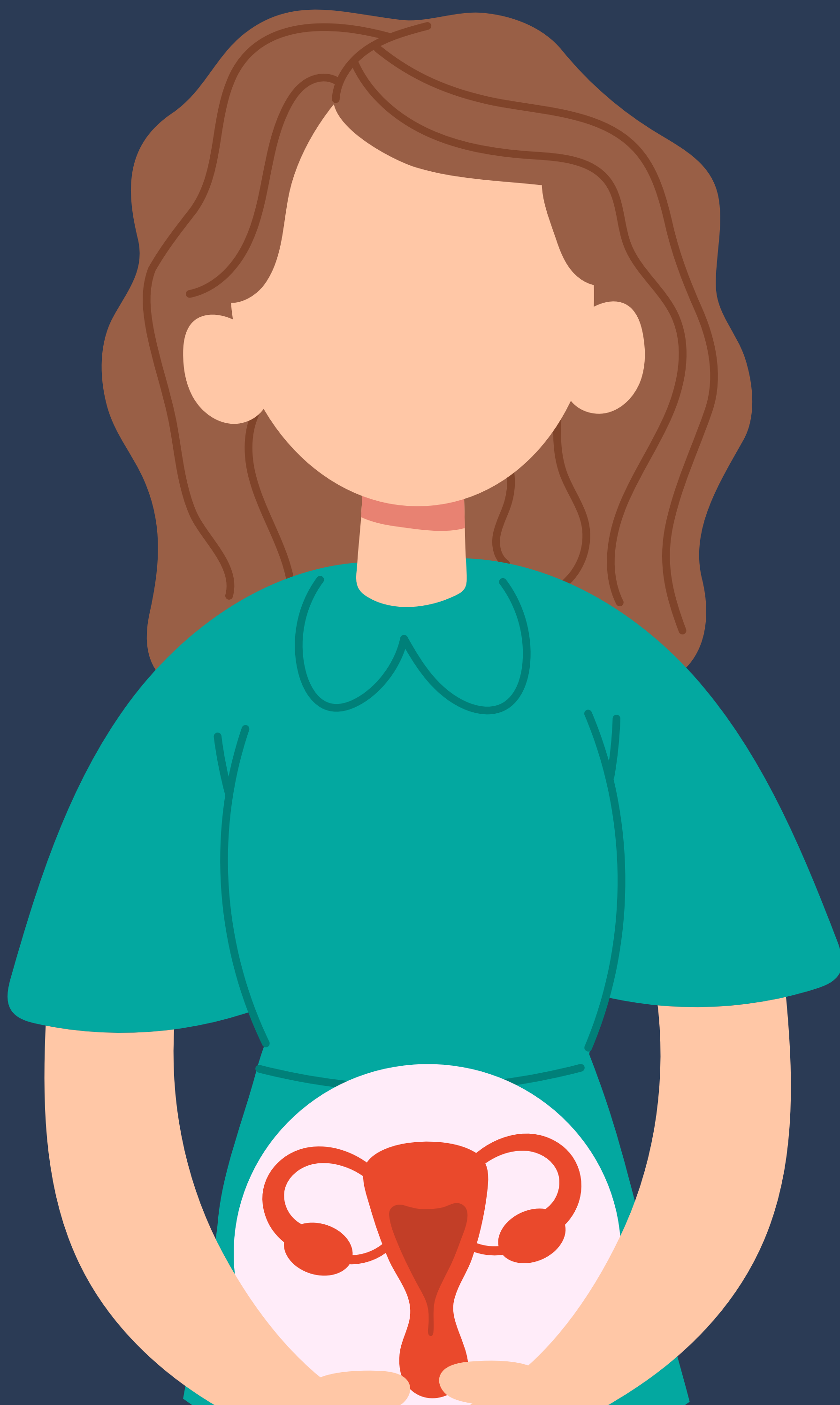
Aunque sus causas son desconocidas, se cree que hay un factor inmunológico.

Se asocia a la mala dieta, ya que en un estudio el 40% de las mujeres que aumentaron el consumo de vegetales y frutas, disminuyeron su riesgo de padecerla.

## BIODESCODIFICACIÓN

- Conflicto con ser madre
- Miedo al parto
- Deseo el embarazo pero no hay un buen lugar para ponerlo lo pongo en otro
- Miedo a tener un bebé en el útero, probablemente por memorias de aborto
- El hogar está lejos o la familia se ha roto
- Ovario: nidación rápida
- Vejiga: necesidad de marcar el territorio donde nacerá el bebé
- Recto sigmoides: conflicto de equivocación relacionado con el embarazo que no puedo olvidar

El tratamiento para estos desequilibrios hormonales es por excelencia la hormona de la progesterona.



PROGESTERONA

# PROGESTERONA

Los beneficios al utilizar progesterona natural son:

- Ayuda a balancear el estrógeno, para evitar quistes en ovarios o mamas
- Mejora el sueño
- Efecto calmante natural
- Reduce la presión alta
- Ayuda al cuerpo a usar y eliminar grasa,
- Reduce colesterol
- Protege contra el cáncer de mama
- Aumenta la cabellera
- Da balance a los fluidos de las células
- Incrementa los efectos beneficiosos del estrógeno
- Incrementa el metabolismo
- Diurético natural
- Antidepresivo natural
- Anti-inflamatorio
- Estimula la producción ósea
- Aumenta la acción de la tiroides
- Mejora el libido
- Restaura los niveles de oxígeno óptimos a nivel celular
- Neuroprotector

# DIAGNÓSTICO DIFERENCIAL

---

Descartar enfermedades orgánicas:

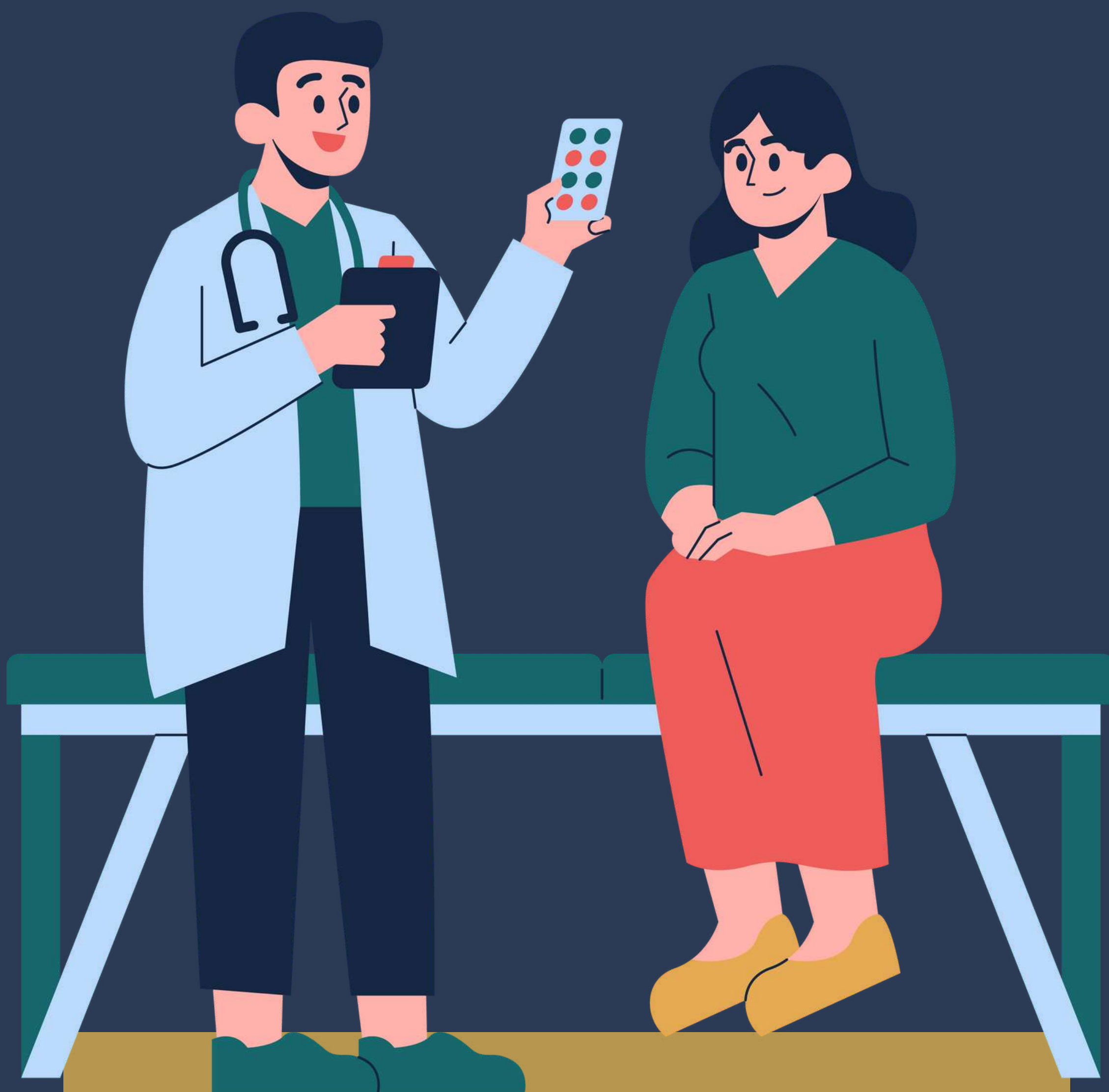
- Chequear la tiroides, ya que el hipotiroidismo puede causar síntomas similares.
- Evaluar la resistencia a la insulina, pre-diabetes y problemas cardiovasculares.
- Revisar digestión, absorción, inflamación y salud gastrointestinal.
- Hacer pruebas de alergias alimenticias.

Revisar niveles hormonales:

- No solamente evaluar las hormonas sexuales sino también las adrenales (Cortisol).

Evaluación de Hormonas Tiroideas y Adrenales

- Los desequilibrios en las adrenales y tiroides impactan a las hormonas sexuales, por eso es importante, como primer paso, evaluar dichos sistemas vitales hormonales.
- El estrés afecta el metabolismo de las hormonas a través del cortisol.
- Hay síntomas de fatiga adrenal que se pueden confundir con menopausia



# TRATAMIENTOS EN PERIMENOPAUSIA

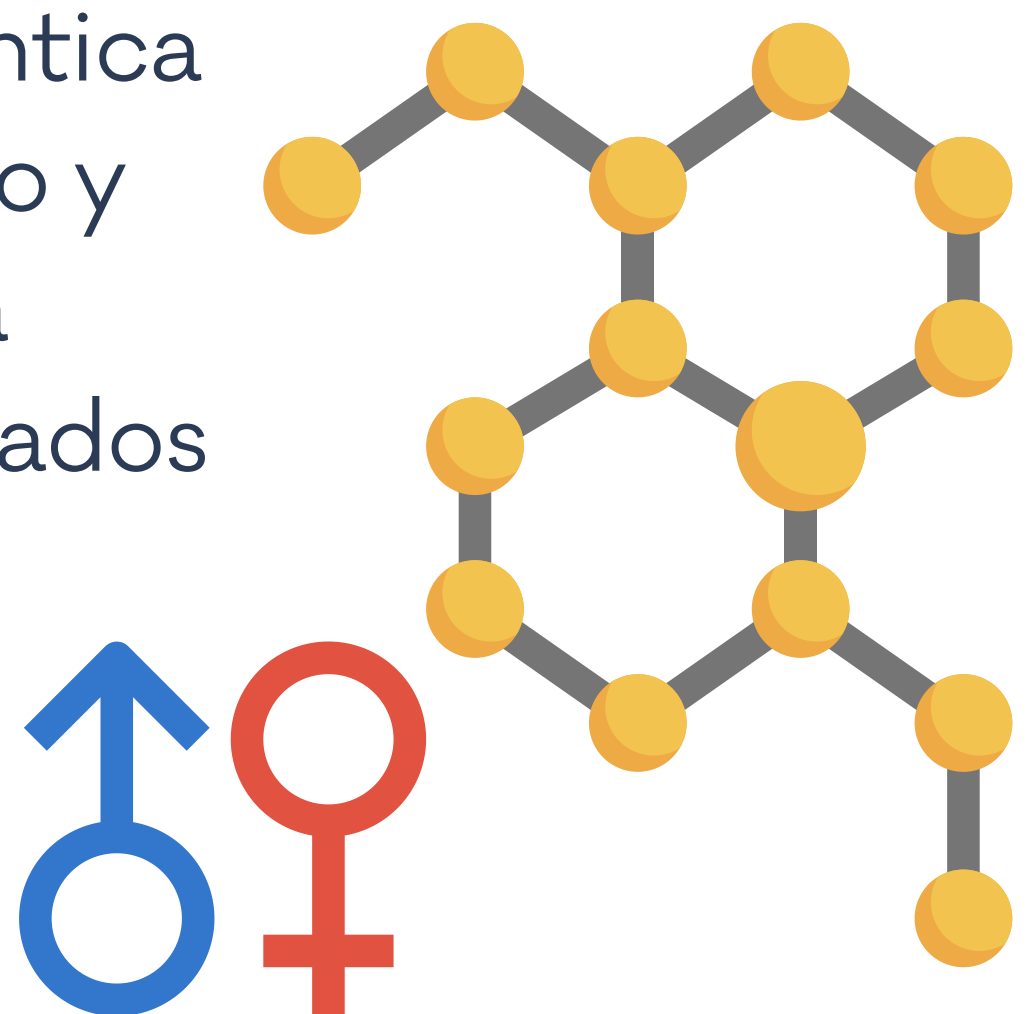
# ¿QUÉ SON LAS HORMONAS BIOIDÉNTICAS?

Son hormonas que tienen la misma estructura molecular que las hormonas que produce el cuerpo humano. Se llaman "bioidénticas" porque son idénticas en estructura y función a las hormonas naturales producidas por el cuerpo humano.

Estas hormonas se obtienen a partir de fuentes naturales, como la soja o el yam, y se procesan en un laboratorio para que tengan la misma estructura química que las hormonas humanas.

A diferencia de las hormonas sintéticas utilizadas en la terapia hormonal convencional, las hormonas bioidénticas son consideradas más seguras y efectivas, ya que se adaptan mejor al cuerpo humano y pueden producir resultados más consistentes.

La terapia hormonal bioidéntica es un enfoque personalizado y basado en la evidencia para aliviar los síntomas relacionados con la disminución de las hormonas, como la perimenopausia y la menopausia



En lugar de usar un enfoque de talla única, los médicos que prescriben terapia hormonal bioidéntica trabajan con cada paciente para determinar la dosis y la combinación de hormonas que mejor se adapte a sus necesidades individuales.

## TERAPIA HORMONAL

### Hormonas Bioidénticas vs. Hormonas Sintéticas.

La estructura molecular de las hormonas naturales es idéntica a las que el cuerpo humano produce. En cambio, la estructura molecular de las hormonas sintéticas es distinta. El Women 's Health Initiative 2,001 cambió la perspectiva de la terapia hormonal tradicional, al determinar que incrementan los riesgos de enfermedades cardíacas, cáncer de pecho y colon así como fracturas por osteoporosis.

En 2007 en la ciudad de Toulouse, Francia, en el Centro de la Menopausia y Enfermedades Metabólicas, se realizó un estudio que determinó con evidencia biológica y clínica, que los riesgos de tromboembolismo venoso y coronario, así como de cáncer de mama atribuidos a la terapia hormonal tradicional no es la misma con hormonas naturales, más bien disminuye estos riesgos.



En este mismo país, se realizó un estudio de cohortes E3N donde 80,377 mujeres postmenopáusicas encontraron que al combinar estrógenos con progesterona tenían un perfil más seguro de pecho comparado con las que usaron Progestinas (progesterona química).

La Terapia de Reemplazo Hormonal con 5 hormonas sexuales: Estradiol, Estriol, Progesterona, Testosterona y DHEA, tiene un efecto protector de enfermedades degenerativas crónicas, protege a la memoria, a los huesos de osteopenia y osteoporosis, enfermedades cardiacas, mejora el humor, controla de peso y aumenta el libido sexual.



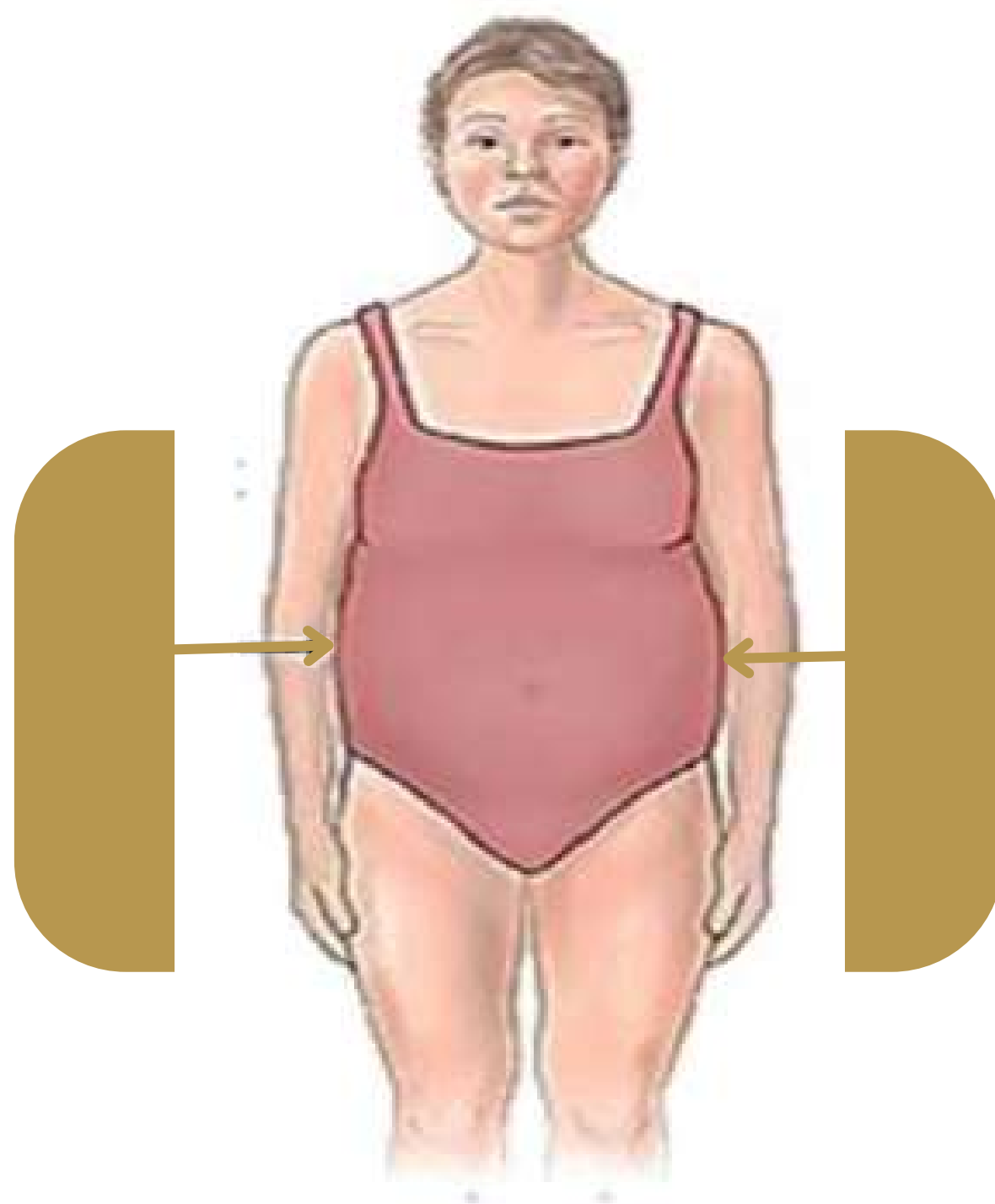
# ¿CÓMO PUEDE VERSE UNA PERSONA CON PERIMENOPAUSIA?



## CUERPO MANZANA:

Patrones de biomarcadores comunes a reconocer

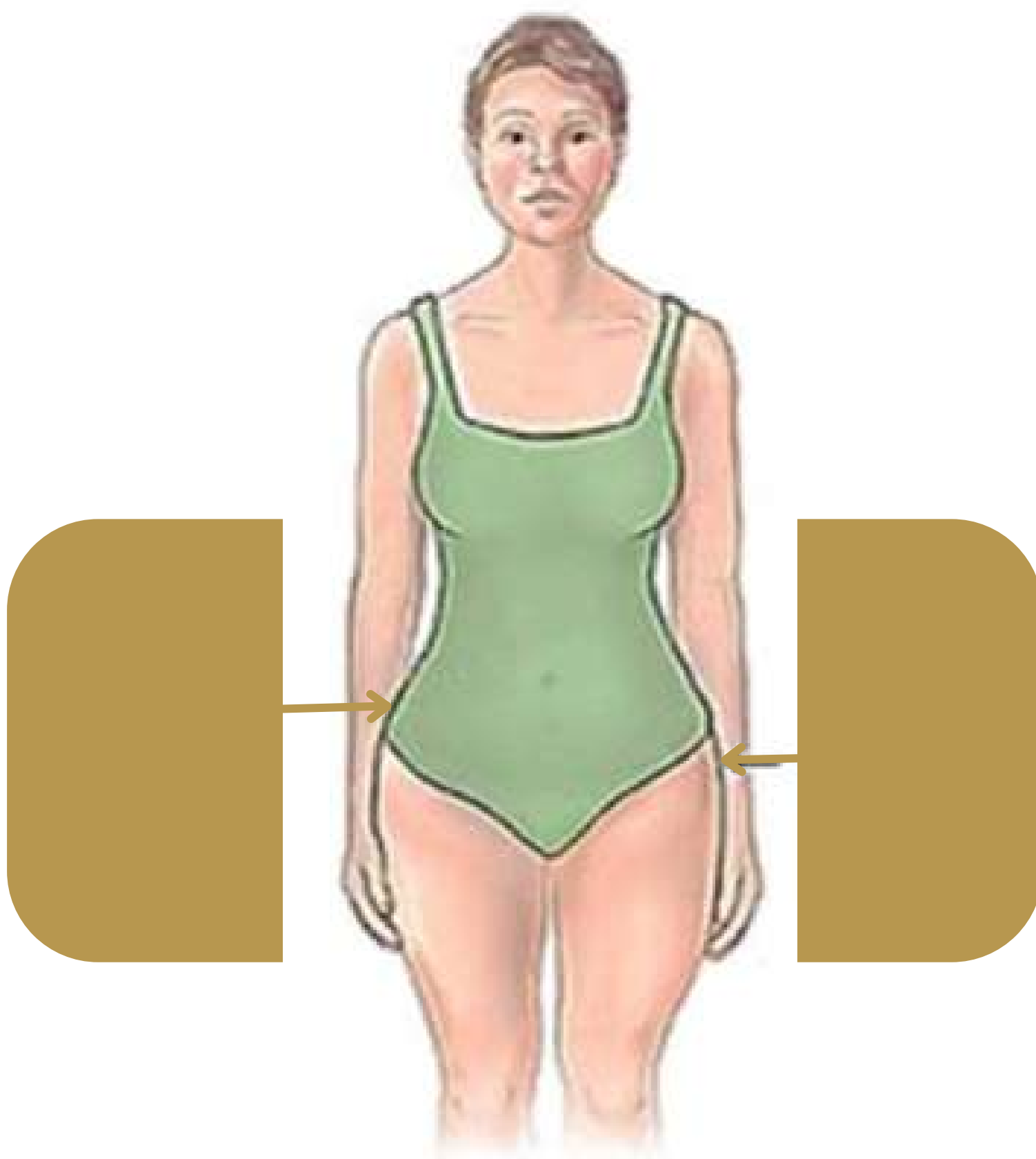
- Inflamación incrementada debido a porcentaje alto de grasa
- Hipotiroidismo
- Resistencia a la insulina
- Cortisol alto: insomnio, antojos de dulces, resfríos frecuentes.
  - Hiperinsulinemia
  - Sobrepeso
  - Inflamación: artritis, alergias en la piel, incontinencia urinaria
  - Síndrome metabólico: presión alta, colesterol alto, obesidad



## CUERPO PERA:

### Patrones de Biomarcadores Comunes a Reconocer

- Disfunción a nivel de hormonas estimulantes desde el cerebro a nivel hipotálamo y pituitaria (Genera deficiencias hormonales)
- Riesgo Infecto-Obesidad
- Anormalidades a nivel de desintoxicación de órganos.
- Dominancia estrogénica
- Problemas gastrointestinales y alergias alimenticias
  - Problemas de cortisol alto
  - Depresión y/o ansiedad
  - grasa acumulado en la parte abdominal
  - Infecciones recurrentes
  - Colesterol elevado



# ¿CÓMO PODEMOS AYUDAR A NUESTRO CUERPO A EVITAR LA PERIMENOPAUSIA?

---

**Estilo de vida:** En 2002, el Programa de Investigación en la Prevención de la Diabetes realizó un estudio a 3,234 pacientes. Reveló que la Metformina redujo en un 31% el riesgo de diabetes tipo 2, mientras que el cambio en estilo de vida lo redujo en un 58% en el mismo período de tiempo.

**Alimentación:** Los estudios sugieren que todas las vitaminas y minerales juegan un papel importante en mantener la salud y el bienestar de mujeres pre menopáusicas. Los alimentos y nutrientes para la salud del corazón y de los huesos incluyen vitamina D, calcio, aceites esenciales omega 3, antioxidantes como el ácido alpha lipoico. Otros componentes nutricionales que ayudan a aliviar síntomas de menopausia son la vitamina C, E, B6, ácido fólico.

La alimentación es un factor importante en la perimenopausia, ya que ciertos alimentos pueden ayudar a mejorar los síntomas y aumentar el bienestar general. Aquí hay algunos alimentos que podrían ser beneficiosos para una persona

con perimenopausia:

- Alimentos ricos en calcio: la disminución de los niveles de estrógeno puede llevar a la pérdida de masa ósea, lo que aumenta el riesgo de osteoporosis. Los alimentos ricos en calcio, el yogur, acelgas, espinacas, el brócoli y las almendras, pueden ayudar a mantener la salud ósea.
- Alimentos ricos en vitamina D: La vitamina D es importante para la absorción del calcio y también puede ayudar a mejorar el estado de ánimo y prevenir la depresión. Los alimentos ricos en vitamina D incluyen pescado graso, hígado de res, huevos y champiñones.
- Alimentos ricos en fitoestrógenos: los fitoestrógenos son compuestos vegetales que tienen una estructura similar al estrógeno humano y pueden ayudar a aliviar los síntomas de la perimenopausia. Algunos alimentos ricos en fitoestrógenos son la soja, el tofu, las semillas de lino y el trébol rojo.
- Alimentos ricos en omega-3: los ácidos grasos omega-3 pueden ayudar a reducir la inflamación y mejorar la salud cardiovascular. Los alimentos ricos en omega-3 incluyen el pescado, las nueces y las semillas de chía.
- Dieta de eliminación: apoyo nutricional con comidas frescas no procesadas y variadas.

- Alimentos ricos en magnesio: el magnesio es importante para la salud ósea, la función muscular y el equilibrio hormonal. Los alimentos ricos en magnesio incluyen las espinacas, las almendras, los frijoles negros y el aguacate.

**Desintoxicación de órganos** que intervienen en la digestión como hígado y páncreas. Comidas frecuentes para acelerar el metabolismo (5 veces).

**Ejercicio:** la actividad física va a depender de la condición en la que se encuentre la paciente. Empezando de suave a moderado hasta lograr incrementar a 150 minutos a la semana como mínimo de ejercicio cardiovascular.

**Sueño:** tener entre 7 y 8 horas de sueño reparador. Durante la noche en total oscuridad para llegar a las 5 etapas de sueño.

**Hidratación:** tomar la mitad de su peso en onzas como mínimo. Si se consume fibra aumentar la toma de agua pura, entre comidas

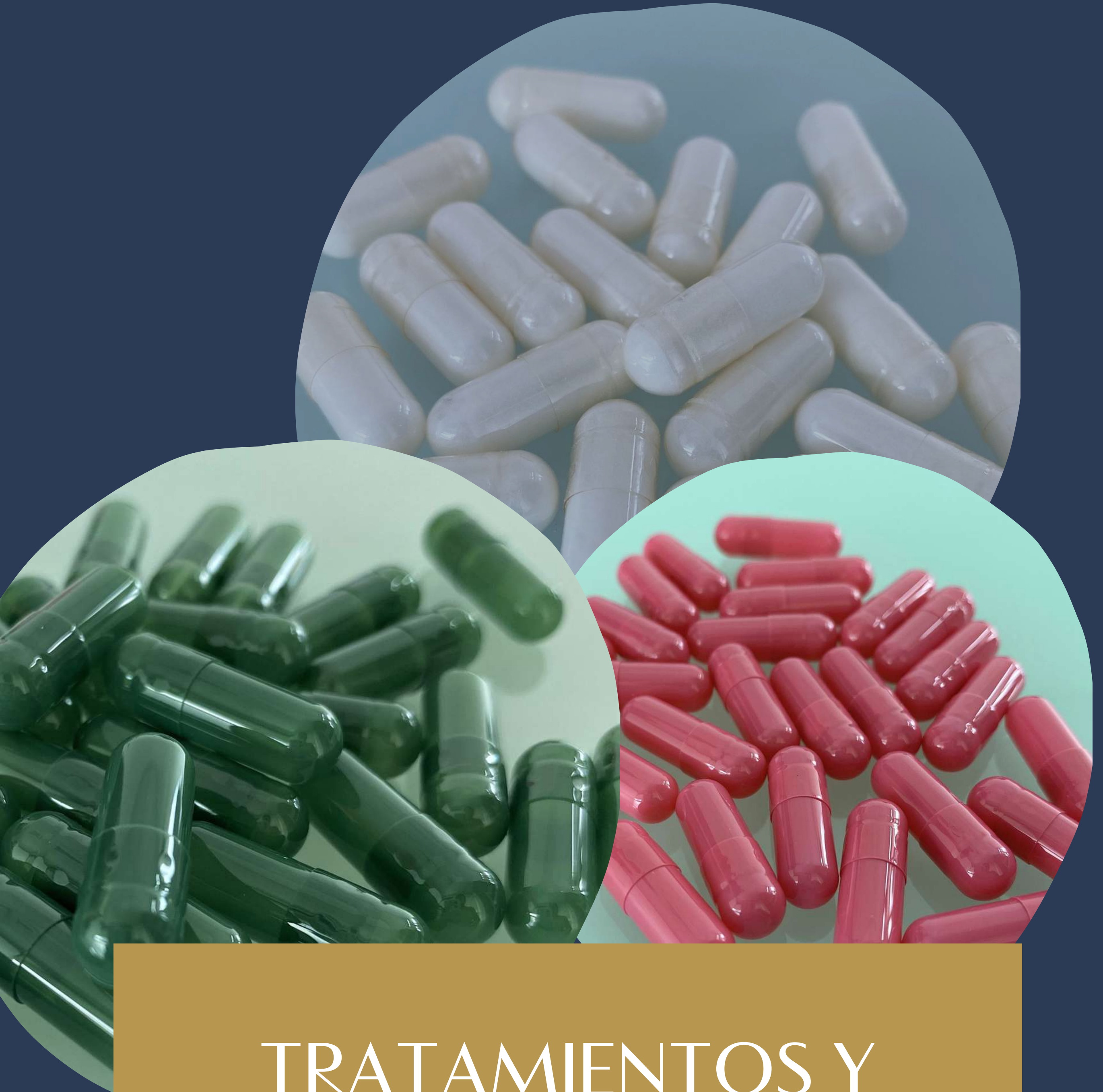
**Reducción del estrés:** evitar situaciones estresantes, relaciones tóxicas, sobrecarga de trabajo, reír, hacer amistades sanas, aumentar círculo social, hacer respiraciones profundas, técnicas de relajación y yoga.

# SOPORTE EMOCIONAL ESPIRITUAL

Conexión Cuerpo - Mente – Alma

Diferentes terapias para tratar emociones atrapadas en el cuerpo que nos enferman o nos hacen tener comportamientos atípicos. Algunas de estas pueden ser: biomagnetismo, thetahealing, constelaciones familiares, meditación y oración.





TRATAMIENTOS Y  
SUPLEMENTOS  
RECOMENDADOS PARA  
AYUDAR A TUS  
HORMONAS



# TERAPIA HORMONAS SEXUALES FEMENINAS

## Terapia Reemplazo Hormonal Femenino

Esta terapia contiene 5 hormonas: Estradiol, Estriol, Progesterona, Testosterona y DHEA. Con múltiples beneficios elimina por completo la menopausia, mejora energía, estado de ánimo, control de peso, caída de cabello, construye músculo, mejora la piel, elimina insomnio, entre otras 400 funciones fisiológicas para la mujer.

PRESENTACIÓN CREMA CORPORAL 30 G  
PRESENTACIÓN 30 APLICADORES  
VAGINALES DE 1 G  
PRECIO: Q 600.00



## POGESTERONA

Su principal función es balancear los estrógenos, evita quistes, es diurético, tiene un efecto calmante y ansiolítico, ayuda al cuerpo a metabolizar la grasa, protege del cáncer, restaura los niveles óptimos de oxígeno a nivel celular, es neuroprotector.



50 MG, 30 CÁPSULAS DE  
LIBERACIÓN LENTA.  
PRECIO: Q 275.00



100 MG, 30 CÁPSULAS DE  
LIBERACIÓN LENTA.  
PRECIO: Q 275.00



200 MG, 30 CÁPSULAS DE  
LIBERACIÓN LENTA.  
PRECIO: Q 330.00

## ÁCIDO ALPHA LIPOICO 300 MG

Este es esencial para tener una salud mental en alerta y buena memoria, regula el azúcar en sangre. Es potente para el metabolismo de la glucosa, es un antioxidante y tiene propiedades rejuvenecedoras, previene cataratas, mejora el sistema inmune y ayuda a la irrigación sanguínea. Es útil en caso de disfunción eréctil, actúa como quelante de metales pesados.

PRECIO: Q 300.00  
60 CÁPSULAS



## POTASIO CITRATO VITAMINADO 100 MG

A este importante mineral se le ha agregado vitamina A y B3 en una correcta medida para una sinergia de absorción de todos sus beneficios. El cuerpo necesita de potasio para producir proteínas, descomponer y utilizar los carbohidratos, ayuda a expulsar los desechos de las células, desarrollar los músculos, controlar la actividad eléctrica del corazón.

PRECIO: Q 300.00  
60 CÁPSULAS



## MAGNESIO CITRATO

Es de las principales fuentes de energía de la célula, previene la pérdida ósea, asiste en la función nerviosa, es relajante, induce al sueño, antioxidante cerebral, sintetiza ácidos grasos esenciales y proteínas, mantiene un ritmo cardíaco normal, necesario para la producción hormonal, aumenta el colesterol bueno (HDL).



PRECIO: Q165.00  
60 CÁPSULAS 400 MG



PRECIO: Q190.00  
60 CÁPSULAS 600 MG.

## COMPLEJO B SÚPER ESTRÉS

Ayuda al cuerpo a adaptarse al estrés, activa las glándulas adrenales, da la energía a la célula, apoya en la regeneración del glutatión, desintoxicante ayuda a deshacerse de toxinas ambientales y medicamentosas, esencial para el sistema nervioso y metabolismo de neurotransmisores.

PRECIO: Q245.00  
60 CÁPSULAS



## ZINC PICOLINATO

El suplemento de este mineral está asociado al crecimiento y desarrollo en salud. Sube el sistema inmunológico, tiene la capacidad de ingresar a las células y eliminar las infecciones virales.



PRECIO: Q135.00, 60  
CÁPSULAS 30 MG PARA  
MUJER



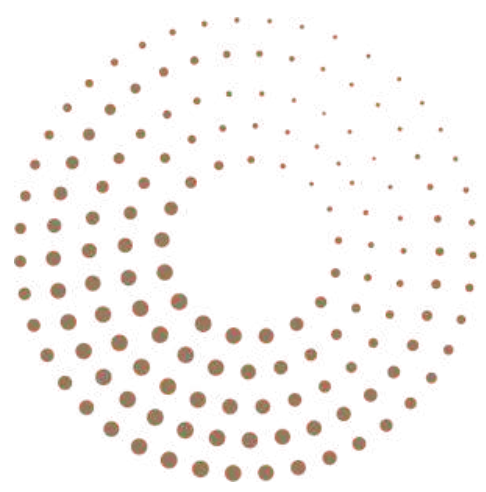
PRECIO: Q165.00, 60  
CÁPSULAS 50 MG PARA  
HOMBRE.

## DONG QUAI

Es un tratamiento del ritmo cardiaco anormal, la presión alta, estrñimiento, eyaculación precoz en hombres. Ayuda evitar la acumulación de plaquetas en los vasos sanguíneos (que contribuye a la formación de placas o aterosclerosis), actúan como un laxante suave, ayuda promover el sueño, ayuda contra la infección y aliviar las úlceras

PRECIO: Q 205  
90 CÁPSULAS





**ELÁN**  
Anti-aging Med

Contáctanos

[www.elan.com.gt](http://www.elan.com.gt)

[info@elan.com.gt](mailto:info@elan.com.gt)

Teléfonos: 2296-5986 y 7

16 calle 6-17 Zona 10 Edificio Pialé

Nivel 6 Of 604