

# Equilibra tus hormonas: Los 5 pilares de la salud en la menopausia desde la medicina funcional y la ciencia.

Por Sigrid Oviol  
Medico Ginecobstetra



# Hola, soy Sigrid Oviol

Médico ginecobstetra apasionada por acompañar a las mujeres en todas las etapas de su vida. Desde que comencé mi práctica médica, me di cuenta de que la salud va más allá de tratar síntomas; se trata de entender el cuerpo como un todo y encontrar las herramientas para que cada mujer pueda vivir con plenitud y vitalidad.

Hace algunos años, descubrí la medicina funcional y la nutrición ortomolecular, enfoques que han transformado no solo mi manera de ejercer la medicina, sino también mi propia vida. Estos pilares me han permitido ayudar a mis pacientes a recuperar su equilibrio hormonal, mejorar su energía y disfrutar de una salud integral, especialmente durante etapas clave como la menopausia.

Este eBook es un reflejo de mi compromiso contigo. Aquí he recopilado información basada en evidencia científica, combinada con estrategias prácticas que he visto funcionar en mi consulta. Mi objetivo es que encuentres en estas páginas no solo conocimiento, sino también inspiración para tomar las riendas de tu salud y vivir esta etapa con confianza y bienestar.

Gracias por permitirme ser parte de tu camino. ¡Estoy aquí para apoyarte en cada paso!



INTRODUCCION

# Equilibra tus hormonas: Los 5 pilares de la salud en la menopausia desde la medicina funcional y la ciencia.

La menopausia es una etapa de transición profunda en la vida de la mujer, marcada por cambios hormonales que pueden afectar no solo el cuerpo, sino también la mente y las emociones. Sin embargo, con un enfoque basado en la medicina funcional y respaldado por la ciencia, es posible no solo manejar los síntomas, sino también potenciar tu salud y bienestar.

En este eBook, te guiaré a través de los 5 pilares fundamentales para equilibrar tus hormonas durante la menopausia, inspirados en el trabajo de expertas como la Dra. Lisa Mosconi y la Dra. Elisa Sacal. Además, encontrarás recomendaciones prácticas, recetas y estudios científicos que respaldan cada una de estas estrategias. ¡Empecemos!

*Sigrid  
Oviol*

# Nutrición Hormonalmente Inteligente

La alimentación es uno de los pilares más poderosos para equilibrar las hormonas. Durante la menopausia, el cuerpo necesita nutrientes específicos para compensar la disminución de estrógenos y mantener un metabolismo saludable. Estudios recientes han demostrado que ciertos alimentos y patrones dietéticos pueden tener un impacto significativo en la salud hormonal de las mujeres menopáusicas (Journal of Women's Health, 2020).

Recomendaciones:

Fitoestrógenos:

Los fitoestrógenos son compuestos vegetales que imitan la acción de los estrógenos en el cuerpo. Alimentos como la linaza, la soya, las semillas de sésamo y los garbanzos son ricos en estas sustancias. Un estudio publicado en Journal of Women's Health (2020) encontró que el consumo regular de fitoestrógenos reduce los sofocos, mejora la salud ósea y equilibra los niveles hormonales en mujeres menopáusicas.

Grasas saludables:

Las grasas saludables, como el omega-3 presente en pescados grasos (sardinas) y semillas (chía, linaza), son esenciales para reducir la inflamación y apoyar la salud cerebral. Según una revisión en Menopause Review (2019), el omega-3 no solo mejora los síntomas de la menopausia, como los cambios de humor y la sequedad vaginal, sino que también protege contra enfermedades cardiovasculares, que son más comunes en esta etapa.

Evitar alimentos inflamatorios:

Reducir el consumo de azúcares refinados, harinas procesadas y grasas trans es clave para mantener un equilibrio hormonal. Un estudio en Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism (2021) demostró que las dietas altas en azúcares y grasas no saludables aumentan la inflamación y empeoran los síntomas de la menopausia, como los sofocos y la fatiga.

PILAR UNO

# Nutrición Hormonalmente Inteligente

Receta Saludable:

- Batido hormonal:
  - 1 cucharada de linaza molida.
  - 1/2 taza de berries (arándanos, frambuesas).
  - 1 cucharada de mantequilla de almendras.
  - 1 taza de leche de almendras sin azúcar.
  - Mezcla todo en la licuadora y disfruta.

Esta receta combina alimentos respaldados por estudios científicos para apoyar la salud hormonal durante la menopausia (Journal of Women's Health, 2020).



# Salud Intestinal

El intestino es tu segundo cerebro y juega un papel crucial en la regulación hormonal. Un microbioma saludable no solo mejora la absorción de nutrientes, sino que también reduce la inflamación y apoya la producción de hormonas. De hecho, estudios recientes han demostrado que el equilibrio de la microbiota intestinal está directamente relacionado con la salud hormonal durante la menopausia (Frontiers in Endocrinology, 2021)

Recomendaciones:

Alimentos probióticos:

Incluir alimentos fermentados como el kéfir, el chucrut, el yogur natural y la kombucha en tu dieta puede ayudar a repoblar las bacterias beneficiosas en tu intestino. Un estudio publicado en Nutrients (2020) encontró que los probióticos mejoran la diversidad de la microbiota intestinal, lo que se asocia con una mejor regulación hormonal y una reducción de los síntomas menopáusicos, como los sofocos y la irritabilidad.

Fibra prebiótica:

Los alimentos ricos en fibra prebiótica, como el ajo, la cebolla, los plátanos verdes y los espárragos, son esenciales para alimentar a las bacterias beneficiosas del intestino. Según una investigación publicada en Gut Microbes (2019), los prebióticos no solo promueven el crecimiento de bacterias saludables, sino que también ayudan a reducir la inflamación sistémica, un factor clave en el desequilibrio hormonal.

Suplementos clave:

Glutamina: La glutamina es un aminoácido que ayuda a reparar la pared intestinal y a mantener la integridad del revestimiento del intestino. Un estudio en Journal of Clinical Gastroenterology (2018) demostró que la suplementación con glutamina reduce la permeabilidad intestinal, lo que puede mejorar la absorción de nutrientes y reducir la inflamación.

Probióticos de alta calidad: Busca suplementos que contengan cepas específicas como Lactobacillus y Bifidobacterium. Estas cepas han sido ampliamente estudiadas por su capacidad para equilibrar la microbiota intestinal y mejorar la salud hormonal. Un metaanálisis publicado en Frontiers in Microbiology (2020) confirmó que estas cepas son efectivas para reducir los síntomas relacionados con el desequilibrio hormonal en mujeres menopáusicas.

# Manejo del Estrés

**El estrés crónico eleva los niveles de cortisol, lo que puede desequilibrar tus hormonas y empeorar los síntomas de la menopausia, como los sofocos y el insomnio.**

Técnicas de relajación que pueden ayudar:

- Meditación, respiración profunda y yoga.
- Mindfulness: Una Herramienta Científicamente Comprobada

El estrés crónico puede empeorar los síntomas de la menopausia, pero técnicas como el mindfulness han demostrado ser altamente efectivas para manejarlo. Un estudio publicado en Menopause "Mindfulness-based stress reduction for menopausal symptoms (Menopause, 2018) exploró cómo las técnicas de mindfulness pueden ayudar a las mujeres a manejar los síntomas comunes de la menopausia, como los sofocos, la ansiedad, el insomnio y los cambios de humor.2018), la reducción del estrés basada en mindfulness (MBSR) no solo reduce los sofocos y mejora el sueño, sino que también ayuda a equilibrar los niveles de cortisol, la hormona del estrés.

¿Cómo empezar? Dedica 10 minutos al día a practicar la respiración consciente o la meditación guiada. Estos pequeños cambios pueden tener un gran impacto en tu bienestar hormonal y emocional.



# Sueño Reparador

El sueño es esencial para la regeneración celular y el equilibrio hormonal. Durante la menopausia, los cambios hormonales, como la disminución de estrógenos y progesterona, pueden afectar la calidad del sueño, llevando a problemas como insomnio, despertares frecuentes y sueño no reparador. Sin embargo, estudios científicos han demostrado que ciertas estrategias pueden mejorar significativamente la calidad del sueño en esta etapa (Sleep Medicine Reviews, 2020).

Recomendaciones:

Rutinas nocturnas:

Evita pantallas 1-2 horas antes de dormir: La luz azul de los dispositivos electrónicos suprime la producción de melatonina, la hormona del sueño. Un estudio publicado en Journal of Clinical Sleep Medicine (2019) encontró que reducir la exposición a pantallas antes de dormir mejora la latencia del sueño (el tiempo que tardas en quedarte dormida) y aumenta la calidad del sueño.

Crea un ambiente oscuro y fresco en tu habitación: La temperatura ambiente y la oscuridad son factores clave para un sueño reparador. Según una investigación en Sleep Health (2018), dormir en una habitación fresca (entre 18-20°C) y oscura promueve la producción de melatonina y mejora la continuidad del sueño.

Suplementos naturales:

Melatonina: La melatonina es una hormona natural que regula el ciclo sueño-vigilia. Un estudio en Menopause (2017) demostró que la suplementación con melatonina no solo ayuda a conciliar el sueño más rápido, sino que también reduce los despertares nocturnos en mujeres menopáusicas.

Magnesio: Este mineral relaja los músculos y el sistema nervioso, promoviendo un sueño profundo. Una revisión en Journal of Research in Medical Sciences (2019) encontró que el magnesio mejora la calidad del sueño al regular los neurotransmisores que intervienen en el ciclo del sueño.

NOTA ESPECIAL: SIEMPRE CONSULTA A TU MEDICO ANTES DE CONSUMIR MEDICAMENTOS O SUPLEMENTOS.

# Movimiento y Ejercicio

**El ejercicio no solo fortalece tu cuerpo, sino que también regula tus hormonas, mejora el estado de ánimo y reduce el riesgo de enfermedades crónicas. Durante la menopausia, la actividad física se vuelve especialmente importante para contrarrestar la pérdida de masa muscular, la disminución de la densidad ósea y los cambios metabólicos. Estudios científicos han demostrado que el ejercicio regular puede mejorar significativamente la calidad de vida en esta etapa (Journal of Aging and Physical Activity, 2020).**

Recomendaciones:

Ejercicios de fuerza:

Levantar pesas o hacer pilates ayuda a mantener la masa muscular, que tiende a disminuir durante la menopausia debido a la reducción de los niveles de estrógeno. Un estudio publicado en Menopause (2019) encontró que el entrenamiento de fuerza dos o tres veces por semana no solo aumenta la masa muscular, sino que también mejora la densidad ósea y reduce el riesgo de osteoporosis. Además, este tipo de ejercicio estimula la producción de hormonas como la testosterona y la hormona del crecimiento, que son clave para mantener un metabolismo saludable.

Cardio moderado:

Actividades como caminatas rápidas, natación o ciclismo mejoran la salud cardiovascular sin elevar demasiado los niveles de cortisol, la hormona del estrés. Según una investigación en Journal of Women's Health (2021), el ejercicio cardiovascular moderado reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, mejora el estado de ánimo y ayuda a controlar el peso, factores que son especialmente importantes durante la menopausia. Además, este tipo de ejercicio promueve la liberación de endorfinas, que combaten el estrés y la ansiedad.

CONCLUSION

# Abraza tu viaje.

La menopausia es una etapa de transformación, y con las herramientas adecuadas, puedes convertirla en una oportunidad para reconectar con tu cuerpo y revitalizar tu salud. Estos 5 pilares, respaldados por la ciencia y la medicina funcional, te guiarán hacia un equilibrio hormonal y un bienestar integral. ¡Empieza hoy mismo a cuidarte!

Si te gustó este eBook y quieres seguir aprendiendo sobre medicina funcional y salud hormonal, ¡sígueme en Instagram! Y si necesitas una consulta personalizada, no dudes en contactarme. ¡Tu salud es prioridad!

*Sigrid  
Oviol*

# Referencias Científicas

## Libros:

1. Menopause Brain: The New Science Empowering Women to Navigate Midlife with Knowledge and Confidence (Lisa Mosconi, 2023).
2. Desde la Raíz: Una medicina más allá de los síntomas (Elisa Sacal, 2021).

## Estudios Científicos:

1. Phytoestrogens and their effects on menopause (Journal of Women's Health, 2020).
2. Omega-3 fatty acids and menopause: A systematic review (Menopause Review, 2019).
3. Gut microbiota and menopause: Implications for health and therapeutic potential (Frontiers in Endocrinology, 2021).
4. Mindfulness-based stress reduction for menopausal symptoms (Menopause, 2018).
5. Sleep disturbances during menopause: Mechanisms and management (Sleep Medicine Reviews, 2020).
6. Exercise and menopause: A systematic review (Journal of Aging and Physical Activity, 2020).