



JAVIERALGARRATRaining.COM

Menopausia

¿Qué saber?

UNA GUÍA CON 9 ASPECTOS CLAVE A TENER EN
CUENTA ANTES Y DURANTE LA MENOPAUSIA

ENTENDER EL CAMBIO

La menopausia no es una enfermedad, sino una transición biológica natural que marca el fin de la etapa reproductiva, confirmándose tras 12 meses consecutivos de ausencia de menstruación.

Sin embargo, este proceso comienza mucho antes con la perimenopausia, un periodo de fluctuaciones hormonales que puede durar entre 2 y 8 años.

El concepto de "climaterio" viene del griego klimakter, que significa "escalón" o "peldaño"; es un momento desafiante, pero también una oportunidad para subir a un nivel superior de salud si se gestiona correctamente. No es el fin de tu vitalidad, es el inicio de una nueva versión de ti misma.

TU CUERPO BAJO LA LUPA

(SÍNTOMAS)

El descenso de estrógenos y progesterona afecta a múltiples sistemas.

Los efectos más comunes se dividen en:

- Corto plazo: Los famosos sofocos o bochornos (afectan al 85% de las mujeres), sudoración nocturna, irritabilidad y alteraciones del sueño.
- Mediano plazo: Atrofia vaginal (sequedad), cambios en la piel y pérdida de masa muscular.
- Largo plazo: Aumento de grasa abdominal (visceral), riesgo de osteoporosis y complicaciones cardiovasculares.

Comprender que estos síntomas son normales y reversibles mediante el estilo de vida es el primer paso para tomar el control.

EL PILAR DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA

Si hay algo no negociable en esta etapa, es el entrenamiento de fuerza. La ciencia demuestra que es la herramienta más eficaz para:

- Combatir la sarcopenia: La pérdida acelerada de músculo reduce el metabolismo basal, facilitando que engordes comiendo lo mismo.
- Salud Ósea: Levantar pesas envía la señal a tus huesos para que sigan construyendo tejido y se mantengan fuertes, previniendo fracturas.
- Sensibilidad a la insulina: Ayuda a que tu cuerpo procese mejor los carbohidratos, evitando que se almacenen como grasa abdominal.

Recomendación: Prioriza ejercicios multiarticulares (sentadillas, empujes, tracciones) 2 a 3 veces por semana.

CARDIO Y BIENESTAR EMOCIONAL

El ejercicio aeróbico regular complementa la fuerza al mejorar la salud del corazón y reducir la severidad de los sofocos.

Además, actividades como el aeróbico, yoga o caminar a paso ligero han demostrado ser eficaces para:

- Reducir la ansiedad y depresión: El ejercicio libera endorfinas que compensan el desequilibrio hormonal.
- Mejorar el estado de ánimo: Se ha observado una disminución significativa de la tensión y la angustia en mujeres activas.

Plan: Realiza 150-300 minutos semanales de actividad moderada o bloques de HIIT (alta intensidad) si ya tienes experiencia.

NUTRICIÓN INTELIGENTE

No se trata de comer menos, sino de nutrir tu cuerpo para la nueva realidad metabólica. La dieta mediterránea es el patrón oro.

- Proteína: Crucial para mantener el músculo. Se recomiendan entre 1.2 y 1.6 g por kilo de peso corporal al día.
- Carbohidratos Complejos: Deben aportar el 55-60% de tu energía, priorizando granos enteros y fibra (mínimo 25 g/día) para la saciedad.
- Grasas Saludables: El 30% de la dieta debe venir de fuentes como el aceite de oliva virgen extra, nueces y pescados azules (Omega-3) para proteger tu corazón.

ALIMENTOS A LIMITAR O EVITAR

Para reducir la inflamación y no agravar los síntomas, evita los "disparadores":

- Alimentos ultraprocesados: Ricos en grasas trans y aceites refinados que empeoran el colesterol y el riesgo cardiovascular.
- Exceso de sal: Favorece la retención de líquidos, especialmente molesta en el abdomen.
- Cafeína, alcohol y picantes: Son activadores directos de los sofocos y del insomnio.
- Azúcares y harinas refinadas: Alteran la insulina y favorecen la ganancia de peso visceral.

SUPLEMENTACIÓN BASADA EN EVIDENCIA

Antes de suplementar, consulta siempre con tu médico. Los más respaldados por la ciencia son:

- Isoflavonas de soja: Fitoestrógenos que pueden calmar los síntomas al actuar de forma similar al estrógeno (40-80 mg/día).
- Calcio y Vitamina D: Indispensables para la densidad ósea (1200 mg de Calcio y 800-1000 UI de Vitamina D).
- Melatonina: Mejora la calidad del sueño y el estado de ánimo (3 mg antes de acostarse).
- Cimicifuga Racemosa: Nos ayuda específicamente a reducir el número e intensidad de los sofocos.

EL CUIDADO DEL SUELO PÉLVICO Y MICROBIOTA

Dos aspectos a menudo olvidados pero vitales:

- Suelo Pélvico: Los estrógenos mantienen estos músculos elásticos. El ejercicio de fuerza y los específicos de suelo pélvico previenen la incontinencia urinaria y mejoran la función sexual.
- Microbiota Intestinal: La caída de estrógenos altera tus bacterias intestinales, lo que puede aumentar la tendencia a acumular grasa. Consume probióticos y prebióticos (yogur, kéfir, legumbres) para restaurar este equilibrio.

9

TU PLAN DE ACCIÓN ¡EMPIEZA YA!

La menopausia no es declive, es una nueva era de poder. Para empezar hoy mismo:

- Hazte un chequeo médico inicial.
- Empieza a entrenar fuerza de forma progresiva; el mejor momento es ahora.
- Limpia tu despensa de procesados y prioriza alimentos frescos.
- Prioriza tu descanso e higiene del sueño.

En javieralgaratraing.com, estamos listos para acompañarte. ¡Tu mejor versión te está esperando!

“Conecta de
nuevo con tu
cuerpo a través
de un programa
integral de
acompañamiento
real.”



JAVIERALGARRATRaining.COM