

8 ¿Qué novedades encontramos en la terapia de sustitución hormonal? 19

## CONTENIDO

9 ¿Cuáles son los estrógenos vegetales? 209

10 ¿Qué otras alternativas hay para los estrógenos? 222

11 ¿Qué modificaciones debemos hacer en la terapia de sustitución hormonal? 227

Introducción 13

### Primera parte: Los hechos

1 ¿Qué son los estrógenos? 29

2 ¿Debo tomar estrógenos? 42

3 ¿Qué beneficios me proporciona la terapia de sustitución estrogénica? 63

4 ¿Cuáles son los riesgos de la terapia de sustitución estrogénica? 102

### Segunda parte: Estrógenos – Los productos farmacéuticos

5 ¿Qué productos farmacéuticos están disponibles en el mercado? 141

6 ¿Cuáles son las dosis apropiadas de estrógenos? 168

7 ¿Qué otros regímenes puedo considerar? 183

Aun cuando se sabe que los estrógenos son una parte

- 8 ¿Qué novedades encontramos en la terapia de suplencia hormonal? 19

### Tercera parte: Fitoestrógenos – Las plantas y otras alternativas

- 9 ¿Cuáles son los estrógenos vegetales? 209
- 10 ¿Qué otras alternativas hay para los estrógenos? 223
- 11 ¿Qué modificaciones debo introducir en mi estilo de vida? 239
- 12 ¿Se vive la menopausia de la misma manera en todo el mundo? 262

### Cuarta parte: Tomar la decisión

- 13 Entonces... ¿debo tomar estrógenos? 273
- 14 ¿Cómo me mantengo en el camino correcto? 288
- 15 ¡Sigamos en contacto! 299
- Test de autoevaluación para tomar estrógenos 296

Agradecimientos 303