

# Índice

<i>Lista de figuras</i> .....	14
<i>Agradecimientos</i> .....	15
<b>Introducción: Comienza el viaje</b> .....	17
Edad madura: Redefinición de la creatividad y el hogar .....	20
Por qué escribo ahora un libro sobre la menopausia .....	21
Abrir un nuevo camino .....	22
<b>1. La menopausia pone la vida bajo un microscopio</b> .....	25
«Yo no; mi matrimonio va muy bien» .....	26
Los años reproductivos: Equilibrio entre la vida personal y la profesional .....	29
Por qué debe cambiar el matrimonio en la edad madura .....	33
Mi experiencia personal con un fibromioma: El último capítulo .....	37
La dicha del compañerismo cocreativo .....	41
Las fuerzas que cambian a la gansa también cambian al ganso .....	43
La verdadera menopausia me golpea .....	44
Mi matrimonio se arruina .....	45
Medicina armadillo: El poder de la vulnerabilidad .....	49
Celebrar el pasado creando un nuevo futuro .....	51
<b>2. El cerebro se enciende en la menopausia</b> .....	55
Nuestra herencia cultural .....	55
Nuestro cerebro se enciende en la menopausia .....	57
Cómo reconocer y atender las llamadas a despertar .....	58
«¿Soy yo o son mis hormonas?» Demolición del mito de las hormonas furiosas .....	62
Las diversas funciones de las hormonas «reproductoras» .....	68

La aceptación del mensaje oculto en la rabia menopáusica .....	73
Las emociones, las hormonas y la salud .....	78
Cómo se organizan el cerebro y el cuerpo en la madurez para sanar el pasado .....	88
El descubrimiento de un significado más amplio .....	93
<b>3. El encuentro con nosotras mismas: De la dependencia a una autonomía sana .....</b>	<b>99</b>
El síndrome del nido vacío .....	99
Bebés bumerang .....	103
Sentimientos profundos, curación profunda .....	105
Cuidar de nosotras mismas, cuidar de los demás: Encontrar el equilibrio .....	107
El aspecto económico: Aclararse con respecto al dinero en la edad madura .....	114
Encontrarnos a nosotras mismas .....	121
Despertar vocacional en la edad madura .....	124
Un mapa para explorar territorios desconocidos .....	126
<b>4. «Esto no puede ser la menopausia, ¿verdad?» La base física del cambio .....</b>	<b>131</b>
Lo que ocurre en nuestro cuerpo: Cambios hormonales .....	132
La perimenopausia es un proceso normal, no una enfermedad .....	134
Los tres tipos de menopausia .....	137
La perimenopausia y los niveles hormonales .....	139
¿Existe algún análisis para determinar la menopausia? .....	140
La menopausia y la función tiroidea .....	145
La menopausia y la función suprarrenal .....	146
Qué esperar en la transición .....	151
<b>5. La terapia hormonal sustitutiva: Una elección personal .....</b>	<b>163</b>
Breve historia de la terapia hormonal sustitutiva .....	163
Hormonas bioidénticas: Diseño ideal de la naturaleza .....	167
Información esencial sobre las hormonas: Lo que toda mujer debe saber .....	171
Cómo decidir si tomar o no hormonas .....	183
Una pizca de hormonas .....	200
¿Cuánto tiempo ha de durar la terapia hormonal? .....	202

<b>6. Alimentos y suplementos para apoyar el cambio</b> .....	205
Principios básicos de la terapia herbolaria en la menopausia ...	207
Alimentos sanadores para la menopausia .....	212
Medicina tradicional china y acupuntura para la menopausia ...	222
Comenzar por algo .....	223
<b>7. Plan de alimentación para la menopausia: Programa para equilibrar las hormonas y prevenir el exceso de peso de la edad madura</b> .....	227
Mi experiencia de hacer las paces (otra vez) con mi peso .....	228
Cinco pasos para el control del peso en la edad madura .....	231
Los elementos del desequilibrio .....	236
El plan de alimentación que equilibra las hormonas .....	242
Digestión óptima en la edad madura .....	257
La frontera decisiva: Aceptar nuestro cuerpo .....	263
<b>8. Creación de salud y poder pelvianos</b> .....	265
¿Qué es tuyo? ¿Qué es mío? ¿Qué es nuestro? Recuperar nuestros límites .....	265
Desequilibrio hormonal: Combustible para el fuego .....	269
Dolores menstruales y pelvianos .....	270
Hemorragia menstrual excesiva .....	274
Fibromiomas .....	279
Un enfoque de los tratamientos quirúrgicos o agresivos que nos da poder .....	287
Fortalecimiento de la salud de las vías urinarias y los músculos del suelo pelviano .....	295
<b>9. Sexualidad y menopausia: Mitos y realidad</b> .....	305
La anatomía del deseo .....	306
La sexualidad en la menopausia: Nuestra herencia cultural ...	308
La menopausia, un periodo de la vida para redefinir y renovar nuestra relación de pareja .....	315
Los niveles hormonales sólo son una parte de la libido .....	319
Apoyo secundario para la libido: Estrógeno y progesterona ...	320
Testosterona: ¿La hormona del deseo? .....	323
Tratamientos para la falta de lubricación .....	325
Decir la verdad .....	329

Nueve pasos para reavivar la libido . . . . .	323
<b>10. La nutrición del cerebro: Sueño, depresión y memoria . . . . .</b>	<b>337</b>
Mejorar el sueño . . . . .	341
La depresión: Una oportunidad de crecimiento . . . . .	350
Pérdida de memoria en la menopausia: ¿Es la enfermedad de Alzheimer? . . . . .	360
El estrógeno y la enfermedad de Alzheimer . . . . .	363
Métodos no hormonales para proteger el cerebro . . . . .	366
Potenciar la sabiduría de la edad madura . . . . .	371
<b>11. De capullo de rosa a escaramujo: Cultivar la belleza de la edad     madura . . . . .</b>	<b>377</b>
Hacer las paces con los cambios de nuestra piel . . . . .	379
Prevención o tratamiento de las arrugas . . . . .	386
Acné de la edad madura . . . . .	396
Rosácea . . . . .	402
Pelos donde no toca . . . . .	404
Cuando no basta con cuidar bien de la piel: Qué tratamientos cosméticos elegir . . . . .	412
Varices . . . . .	415
<b>12. Erguidas toda la vida: La formación de huesos sanos . . . . .</b>	<b>421</b>
Osteoporosis: La magnitud del problema . . . . .	422
Estamos hechas para toda una vida de solidez . . . . .	423
Cómo se forman huesos sanos . . . . .	424
¿Corres el riesgo de sufrir de osteoporosis? . . . . .	430
Medición de la densidad ósea . . . . .	434
Programa para formar masa ósea . . . . .	439
¿Y los fármacos para formar masa ósea? . . . . .	448
Fortalecerse . . . . .	450
La conexión entre la luz del sol y la salud de los huesos . . . . .	459
Reforzar nuestra conexión con la Tierra mediante la medicina herbolaria . . . . .	465
<b>13. La salud de los pechos . . . . .</b>	<b>467</b>
Nuestra herencia cultural: Cuidar de los demás y sacrificarnos . . . . .	468
La anatomía emocional del cáncer de mama . . . . .	470

El estilo de vida y la salud de los pechos .....	476
Alimentarnos para que nuestros pechos estén sanos .....	479
La exploración de las mamas .....	482
El riesgo de sufrir cáncer de mama en perspectiva .....	491
El gen del cáncer de mama: ¿Hay que hacerse el análisis? .....	492
El efecto de la terapia hormonal sustitutiva en la salud de los pechos .....	494
Las hormonas bioidénticas y el riesgo de cáncer .....	497
El dilema del tamoxifeno .....	505
<b>14. Vivir de corazón, con pasión y alegría: Cómo escuchar y amar   a nuestro corazón en la madurez</b> .....	511
El corazón habla en la menopausia: Mi historia personal .....	512
Enfermedades cardiovasculares: Cuando se bloquea el flujo de la vida .....	516
Palpitaciones: La llamada a despertar del corazón .....	518
Los dos sexos y las enfermedades cardíacas: Nuestra herencia cultural .....	522
Arteriosclerosis: Reducir el riesgo .....	525
Hidratos de carbono, azúcar y enfermedades cardíacas: Lo que toda mujer debe saber .....	536
Suplementos que protegen el corazón .....	539
Alimentos para la salud del corazón .....	544
¿Y la aspirina? .....	547
¡A moverse! .....	548
¿Es necesaria la terapia sustitutiva de estrógeno para prevenir las enfermedades cardíacas? .....	552
Cómo amar y respetar a nuestro corazón en la madurez .....	557
Los animales domésticos nos sanan el corazón .....	558
<b>Epílogo: La calma después de la tormenta</b> .....	561
<b>Notas</b> .....	565
<b>Recursos y proveedores</b> .....	615

## Lista de figuras

Figura 1. Las dos primeras llamadas a despertar: El síndrome premenstrual (SP) y el trastorno afectivo estacional (TAE) . . . .	59
Figura 2. Corrientes de sabiduría . . . . .	67
Figura 3. La conexión entre el hipotálamo, la glándula pituitaria y los ovarios . . . . .	70
Figura 4. Recompensas a lo largo del ciclo de la vida . . . . .	72
Figura 5. Por qué pueden revivirse los recuerdos traumáticos en la edad madura . . . . .	89
Figura 6. Anatomía emocional . . . . .	96
Figura 7. Lugares del cuerpo donde se producen hormonas . . . . .	135
Figura 8. Períodos de síntomas menopáusicos . . . . .	152
Figura 9. Tipos de estrógeno . . . . .	172
Figura 10. Tipos de progesterona . . . . .	178
Figura 11. Índice de masa corporal . . . . .	232
Figura 12. El Triángulo de las Bermudas hormonal . . . . .	241
Figura 13. Tipos de fibromiomas . . . . .	280
Figura 14. Los órganos pelvianos y sus músculos de sostén . . . . .	291
Figura 15. La anatomía de la piel . . . . .	382
Figura 16. Vértebras femeninas . . . . .	423
Figura 17. Remodelación ósea . . . . .	427
Figura 18. Fuentes de calcio . . . . .	443
Figura 19. El sistema linfático . . . . .	487
Figura 20. Beneficios y riesgos de los fármacos inhibidores del estrógeno . . . . .	506
Figura 21. La conexión entre el corazón y las emociones . . . . .	520