

vi *La segunda adolescencia*

7	“La pizca de sal”, o la acción de las hormonas sexuales durante los cuarenta	69
8	“La limpieza del clóset”. Separar lo inútil de lo útil	79
9	“El oasis lejano”. Separar las aspiraciones de los espejismos	87

TERCERA PARTE: la salud en la segunda adolescencia

10	“Más vale prevenir, que lamentar”. Tipos de estudios, revisiones y previsión en los cuarenta	99
11	“Las hormonas me dan miedo”. La salud de la mujer de más de cuarenta	107
12	“La edad de los nunca”. Los síntomas difusos	137

CUARTA PARTE: decidir tu futuro

13	“Crear tu futuro”. La planeación de tu nueva vida	163
14	“Mucho gusto en conocerte”. Las relaciones interpersonales a partir de los cuarenta	173
15	“A los sesenta me jubilo”. Madurar a inicios de este siglo	193

	Conclusión en forma de cuento	211
--	-------------------------------	-----

	Epílogo: la confesión	219
--	-----------------------	-----

	Lista de organizaciones de investigación y apoyo para la madurez	227
--	--	-----

	Bibliografía	231
--	--------------	-----