

MENO COACHING

by Lore Alvarado

Bienvenida

Este ebook es para ti,
porque sabemos que estás
acudiendo a la cita
más importante:
la que tienes contigo misma
y tu bienestar.

“No me reconozco, No soy la de antes”



Es común que a la mayoría de las mujeres nos encuentre completamente desprevenidas la noticia de estar en la transición a la menopausia o la menopausia misma.

Casi siempre lo notamos por cambios en nuestro bienestar.

Sutiles, extraños e inconexos cambios que ponen en jaque nuestra paz mental e impactan todas las áreas de nuestra vida.

Aquí te comparto extractos de estudios realizados en México, Colombia, Estados Unidos y España, solo para darnos una idea.

2 de cada 3 mujeres no tenían idea que eso que les ocurría pudiera estar relacionado con la menopausia.

74% de las mujeres mayores de 50 años revelaron que fueron ellas mismas quienes investigaron, estudiaron y se dieron a la tarea de entender todo lo que les estaba ocurriendo antes que ningún profesional de la salud lograra atar los cabos para comprender lo que les estaba o curriendo.

6 de cada 10 mujeres prefieren no hablar de menopausia. La sufren en silencio.

66% de las mujeres sufre síntomas que afectan su vida personal, laboral y familiar.

Solo el 37% de las mujeres se siente suficientemente informada para vivirla.

TOMAR AMOROSAMENTE LA RESPONSABILIDAD DE CONOCER NUESTRO PROCESO

Estudiar las herramientas de bienestar y emprender un camino de cuidados personalizado, es lo que nos puede devolver el control y el poder en una situación donde solemos sentirnos rebasadas, confundidas y con más dudas que certezas.

Cuando creamos un proyecto de información actualizada y sencilla, herramientas holísticas y acompañamiento, no imaginábamos lo hermoso que iba a ser para todas ser testigos de cómo un tema lejano y confuso, se puede transformar en un camino personal de transformación, autocuidado, certezas y calma.

No queremos que ninguna mujer vuelva a llegar desinformada y confundida a ese momento.

Bienvenida a esta cita contigo

LOS DOS ENEMIGOS

MÁS GRANDES

El primero es ***la ignorancia.***
Todo lo que desconocemos nos genera miedo, resistencia y distancia.
Y ninguna podemos cuidar algo que se siente tan distante y ajeno.

El segundo enemigo ***es el miedo*** generado por la confusión, la información incompleta, los clichés sobre esta etapa, la vergüenza que sigue habiendo en muchos ambientes al tocar el tema, lo que vemos en redes sociales como recetas que de forma generalizada nos adoctrinan con una serie de acciones dogmáticas que prometen milagros y la cultura antienvejecimiento.
Siento que pasamos de no tener información, a estar sumergidas en una serie de narrativas caóticas y hasta contradictorias.



LAS ETAPAS

¿Por qué la menopausia?

¿Sabías que la mayoría de las hembras de la naturaleza mueren cuando termina su tiempo fértil?

Ahora tenemos la oportunidad de tener longevidad y salud aún cuando ya no somos biológicamente fértiles.

Además la experiencia y sabiduría de una mujer mayor, es un legado increíble para su tribu o grupo cercano.
Es la transmisora de una cultura valiosa y un saber que es vida para las siguientes generaciones.

Celebremos entonces el privilegio de vivir esta etapa y tener los recursos para vivir más años de forma plena.



PERIMENOPAUSIA

Desde que estamos en el vientre de nuestra madre, ya está programada la cantidad de ovocitos (precursores de los óvulos) que vamos a tener.

Pasando los 40 sabemos que comienzan a bajar los niveles de las hormonas protagonistas de nuestros ciclos menstruales: el estrógeno y la progesterona, a la par que se va acabando esta reserva de óvulos.

A los 40 años se calcula que quedan menos del 10% de los que teníamos. *A esta etapa se le llama perimenopausia y dura aproximadamente 8 años.* Unos 5 con síntomas leves para la mayoría, y 2 o 3 años con síntomas más intensos mientras más cerca estamos del cese de la menstruación.

Puedes estar en perimenopausia, tener ciclos regulares o no, y aún así quedar embarazada.

LOS SÍNTOMAS

Haymujeresque presentan síntomas físicos, emocionales, mentales, espirituales, sexuales o hasta sociales.

Muchas mujeres comienzan a intuir que *“algo profundo y sutil está pasando”* aunque no atinan a identificarlo con precisión.

Hay aproximadamente 50 síntomas pasajeros (algunos muy incómodos) y que en general no son graves.

Sin embargo son señales claras de nuestro cuerpo pidiendo autocuidado, cambios en el estilo de vida y acciones muy específicas que nos ayuden durante la adaptación a los nuevos niveles hormonales.
Las mujeres que experimentan síntomas sin entender por qué se sienten como se sienten, pasan por 5 a 8 consultas médicas en promedio, antes de que alguien encuentre la causa raíz:
la perimenopausia.

El 20% de las mujeres no presentan síntomas. Nadie sabemos cómo ocurre eso.

El 10% de las mujeres tienen síntomas muy graves y hasta incapacitantes.

El 70% de las mujeres restante, puede presentar síntomas que van de moderados y eventuales, a constantes e intensos.

Si no conocemos los síntomas es muy posible que experimentemos:



Miedo ante la duda de enfermedades y síntomas extraños.



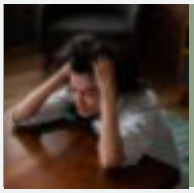
Visitas a médicos diversos buscando un diagnóstico.



El uso de medicamentos que no van resolver de fondo sino que, en el mejor de los casos van a maquillar los síntomas. Y en el peor, van a dejarte con efectos secundarios negativos.



Un alto gasto económico en análisis, honorarios médicos, medicamentos y terapias que casi nunca resuelven.



Desánimo y menos energía.

Te dejamos la tabla para que revises cuántos tienes y porque muchas descubrimos síntomas que no pensábamos que estuvieran relacionados.

La causa raíz de todos ellos, puede ser el cambio en tus niveles hormonales.

50 SÍNTOMAS A LA CARTA

BOCHORNOS	RESEQUEDAD VAGINAL	CAMBIO DE HUMOR	INSOMNIO	ALTERACIÓN EN EL PESO
PALPITACIONES	DOLOR ARTICULAR	INFECCIONES GU FRECUENTES	DESGANO SOCIAL	ATAQUES DE PÁNICO
SUDORACIÓN	RESEQUEDAD EN PIEL	DEPRESIÓN	DOLOR EN ARTICUL ACIONES	PÉRDIDA DE MASA ÓSEA
REDICCIÓN EN LA AGUDEZA VISUAL	RESEQUEDAD EN OJOS	ANSIEDAD	ACOMULACIÓN DE GRASA EN ZONA ABDOMINAL	CAÍDA DE CABLLO
CAMBIO EN LA PERCEPCIÓN DE SABORES	HIPERSENSIBILIDAD FÍSICA	FALTA DE LIBIDO	INFLAMACIÓN	PÉRDIDA DE MASA MUSCULAR
AUMENTO EN CELULITIS	PERIODOS IRREGULARES	IRRITABILIDAD	RESISTENCIA A LA INSULINA	UÑAS QUEBRADIZAS
PICAZÓN EN LA LENGUA O BOCA	CAMBIO EN EL ASPECTO DEL SANGRADO	FATIGA INTENSA	SÍNDROME METABÓLICO	ADELGAZAMIENTO DE LA PIEL
INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS	INCONTINENCIA O PÉRDIDA	BRUMA MENTAL	ACNÉ O PIGMENTACIÓN	DIFICULTAD PARA RESOLVER PROBLEMAS
ESTREÑIMIENTO	VULNERABILIDAD INMUNE	HIPERSENSIBILIDAD EMOCIONAL	PECHOS HINCHADOS	PROBLEMAS DE MEMORIA
HOMBRO CONGELADO	DOLOR AL TENER RELACIONES	FALTA UNO SE REPITE	SENSACIÓN DE QUE ALGO ESTÁ CAMBIANDO	INTUICIÓN AGUDA



MENOPAUSIA

¿Sabías que en la década de 1950 la expectativa de vida era aproximadamente de 55 años en la mayoría de los países?

Eso significaba que las mujeres morían apenas al entrar a la menopausia que ocurre en promedio a los 51 años. Por eso no se estudiaban sus implicaciones.

Hoy que la longevidad ha aumentado hasta en 20 años más, vamos descubriendo todo lo que podemos hacer para alcanzar la longevidad con salud.

La menopausia es cuando cumplimos un año sin menstruar.

Ya sea por que se detuvo la función de los ovarios (menopausia natural), por alguna cirugía (menopausia quirúrgica), por exposición a medicamentos o tratamientos que bloquean el estrógeno, por exposición a radiación, quimioterapia o por causa de alguna enfermedad.



La menopausia natural no es una patología (enfermedad) que se diagnostique o que requiera un tratamiento.

Es un proceso natural de la vida de las mujeres que se puede manejar muy bien con estrategias de estilo de vida, suplementación inteligente y algunas terapias.

CUIDARNOSDE LAS
NARRATIVAS ES

AUTOCUIDADO

Considera estos aspectoscuando veas un influencer, escuches unpodcast o leas un artículo sobre menopausia.

Estas son algunas **“red flags”** para que filtres con mucha cautela lo que escuchas.

Menopausia como un padecimiento que requiere diagnóstico (patologización).

La menopausia es un proceso de la vida femenina que es natural, saludable y pasajero.
A veces puede ser complejo, sin duda. Por eso estamos aquí. Pero implicar que requiere forzosamente un tratamiento e intervención médica, es un desacierto.

Cuando la propuesta de abordaje no considera tus valores e intereses para atravesar esta etapa.

Tienes derecho a recibir datos actualizados, accesibles y claros para comprender lo que pasa en tu cuerpo.

Mostrar todos los clichés sobre lo que nos ocurre y ofrecer un producto milagro que lo resuelve todo.

Ninguna menopausia es igual a otra. No somos un diagnóstico, sino una historia personal.

Dogmática. Que plantea una forma correcta, única y verdadera para abordar la menopausia. Usa el miedo como punto de presión para que elijas ese abordaje. "Todas las mujeres deberán utilizar x sustancia para ..." "si no haces x cosa, corres te va a dar x padecimiento".

Generalizaciones sobre esta etapa.
"A todas nos pasa ...."

Cualquier publicación que cree en tí más miedo y confusión.



LOS SÍNTOMAS COMO MENSAJEROS

Partamos de la idea de que tu cuerpo es tu mejor aliado.

Siempre está trabajando a tu servicio.

Y sus mensajeras son las hormonas.

¿Qué mensaje te traen los síntomas?

01

Que algo profundo está ocurriendo en tí aunque nadie más pueda verlo.

02

Que algo que haces cotidianamente no te está ayudando en esta transición (como podría ser el estrés).

03

Que estás lista para hacer cambios en la forma en que te estabas relacionando con tu entorno (como cambiar de trabajo o darte espacios para hacer cosas para ti).

04

Que es momento de revisar tu historia personal y dejar atrás lo que ya no quieres llevar a la siguiente etapa de tu vida. (Como resolver un duelo o tomar una terapia).

05

O algo más que sólo tú podrías comprender.

MITOS DEL ACOMPAÑAMIENTO MÉDICO EN LA TRANSICIÓN A LA MENOPAUSIA

Sé que las mujeres de nuestra generación fuimos educadas para confiar o al menos respetar la autoridad de alguien con bata blanca que tiene la última palabra sobre la salud de quienes lo consultan.

También nos enseñaron que, todo lo que no podamos probar con "ciencia", no es válido. Y eso funciona a veces, pero aquí hay algunas reflexiones de por qué en este momento, las herramientas personales, subjetivas e intuitivas que cada una podamos implementar, son valiosísimas.



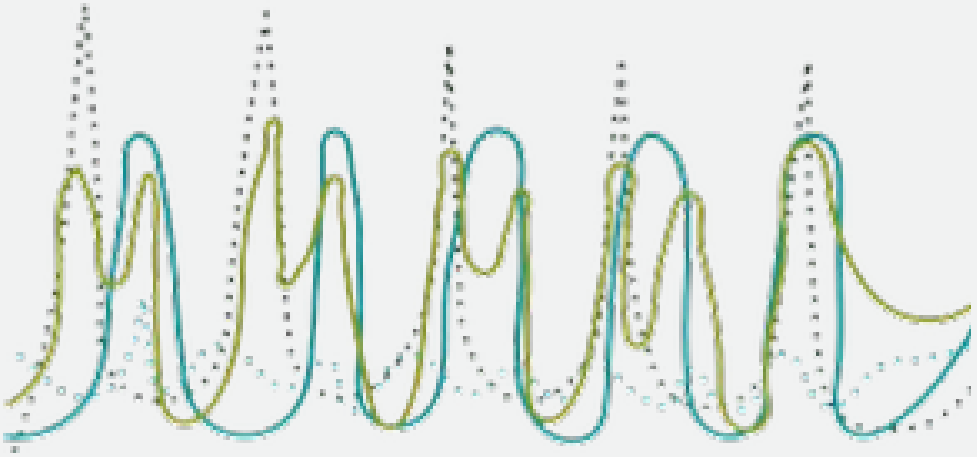
1 LOS ANÁLISIS CLÍNICOS SON SUBJETIVOS EN LA PERIMENOPAUSIA

Aunque los análisis clínicos pueden tener alguna información de valor, son poco fiables en esta etapa.
Déjame explicarte por qué.

En la gráfica de abajo te comparto un primer escenario de cómo se ven las hormonas cuando tenemos un ciclo regular. Son cuatro principales y tienen un ritmo y unos niveles

constantes y cíclicos. Siempre estarán en un rango similar a lo largo de los diferentes días del mes.

CICLOS MENSTRUALES



Progesterona Estrógeno Folículo estimulante Luteinizante

Ahora mira la segunda gráfica.

EL CAOS

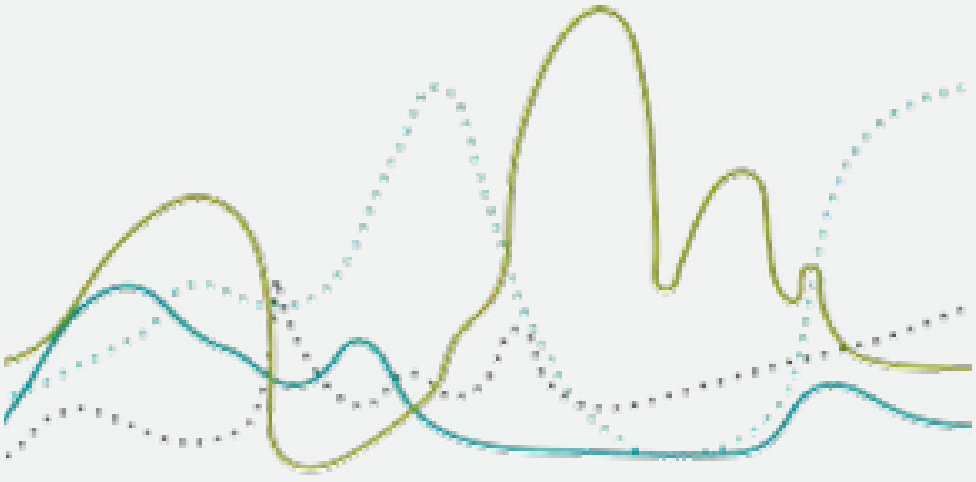
Se pierde el ritmo y las hormonas van buscando una nueva danza de compensaciones y balances que cambia diariamente.

Eso es la perimenopausia y en ella, nuestro cuerpo va realizando una enorme transformación y adaptación.

Los análisis pueden reportar un día bueno o uno malo. Uno donde hay balance o uno donde hay caos.

Por ello este simple test y tus síntomas, son una fuente muy valiosa de información.

CLIMATERIO O PERIMENOPAUSIA



Progesterona Estrógeno Folículo estimulante Luteinizante

2 LA MAYORÍA DE LOS MÉDICOS CASI NO TIENEN ESTUDIOS SOBRE LA MENOPAUSIA

ASÍ COMO LO ESTÁS LEYENDO

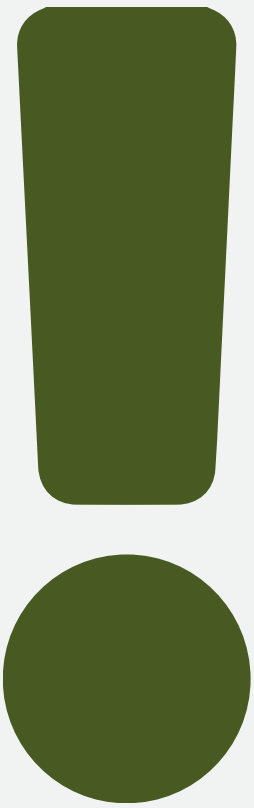
En entrevistas realizadas a muchos médicos durante un evento de especialistas en menopausia en USA durante septiembre de 2024, la mayoría de las respuestas para la pregunta:

¿CUÁNTAS HORAS DE ESTUDIO SOBRE MENOPAUSIA LLEVÓ DURANTE LA CARRERA?

Quedaron respondidas con:

UNA O DOS HORAS

NINGÚN MÉDICO SUPERÓ ESA CANTIDAD.
ASÍ QUE, TENEMOS QUE ASUMIR VARIAS COSAS:

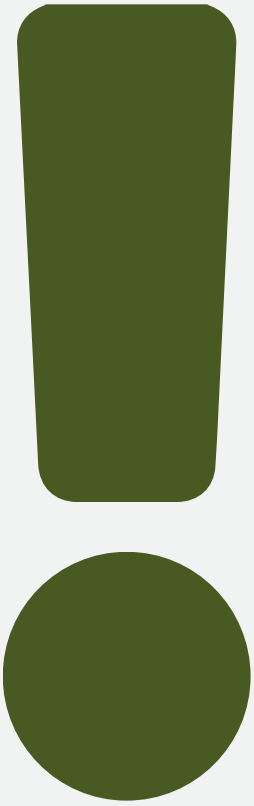


No existe preparación entre los profesionales de la salud para un tema tan nuevo.

La mayoría de los médicos y ginecólogos no dominan el tema porque nunca en la historia había habido la cantidad de mujeres atravesándola, y con una longevidad como la que ahora presentamos.

Además de que las mujeres siempre hemos sido menos consideradas en las investigaciones sobre salud. Lo cual nos hace doblemente vulnerables a una mala experiencia en un consultorio.

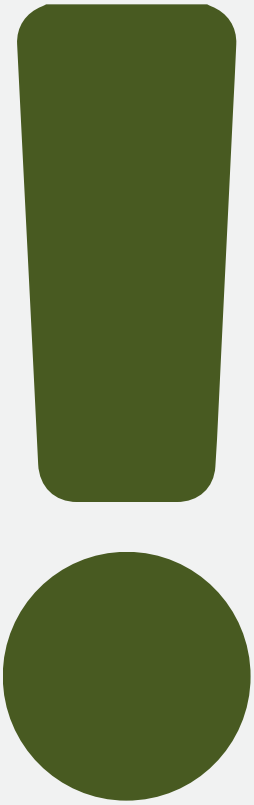
Un tercer factor que puede empeorarlo todo, es el de pertenecer a una minoría racial, cultural o social; o no tener los recursos económicos para tener acceso a acompañamiento de calidad.



Que el consultorio médico no es un espacio para abordar procesos sanos y naturales sino para diagnosticar enfermedades y ofrecer tratamientos quirúrgicos o farmacológicos. Ni la perimenopausia ni la menopausia entran en la categoría de enfermedades diagnosticables que llevan tratamiento.

El consultorio no es un amoroso salón de clases donde nosotras recibamos normalmente educación sobre los procesos naturales de nuestro cuerpo. Mucho menos cuando se requieren al menos unas 10 horas para conocer un tema tan profundo y con tantas dimensiones como éste.

Estamos hablando de un cambio que toma casi una década y que afecta todos los sistemas del cuerpo femenino.



El privilegio y la responsabilidad de cuidar nuestro cuerpo en un proceso femenino natural, son nuestros.

No podemos seguir delegando la responsabilidad de nuestro bienestar en un ser humano de bata blanca porque,
aunque tenga las mejores intenciones, no puede sentir lo que sentimos 24 horas al día, ni revisar todos los momentos del día y la noche donde estamos haciendo cosas que van en contra o a favor de nuestro bienestar hormonal y general.

Además, los seres humanos pueden equivocarse en su interpretación de lo que nosotras explicamos, porque los síntomas son subjetivos y el entrenamiento médico para diagnosticar está basado en análisis clínicos objetivos.

Lee los siguientes síntomas y verás que no hay herramientas de medición para la mayoría de ellos: *fatiga, insomnio, desgano social, baja libido, irritabilidad, bochornos, bruma mental, sensibilidad, etc*. Todas ellas son percepciones nuestras, que ellos pueden o no validar según sus criterios.

ENTONCES:

LO QUE SIENTES ES REAL

Es tu privilegio educarte, conocer las herramientas que tienes a la mano y vivirlo con certezas y acompañamiento.

VALIDA TU SENTIR

Regálate los recursos que necesitas, y descubre los regalos de este tiempo para ti.

Retomar los procesos femeninos como parte de nuestro territorio soberano es un acto revolucionario de profundo amor.

Por definición, un proceso, no es algo que llega de golpe y de golpe desaparece.

ES UNA ADAPTACIÓN PROFUNDA

No existen remedios mágicos aunque los medios digan lo contrario.

EXISTE UN GRAN VALOR EN COMPRENDER EL PROCESO, TUS CARACTERÍSTICAS INDIVIDUALES Y CÓMO PUEDE CAMBIAR EN EL TIEMPO.



Te cuento algunos de los

MITOS Y CREENCIAS DE ESTA ETAPA

que pueden provocar que tomemos decisiones precipitadas y reactivas.

La menopausia se puede quitar/curar. Falso

Si tomas tratamiento de reemplazo hormonal en la menopausia se te van a quitar los síntomas.
A veces sí pero muchas veces no.

Todas las hormonas son iguales y pueden darte cáncer. Falso.

Hay pastillas (suplementos, tés, parches, hormonas) que pueden resolver los síntomas, aunque no hagamos cambios en el estilo de vida. Falso.

Los síntomas son el problema. Falso.
Los síntomas son el mensaje.

Los médicos pueden calcular con precisión las dosis de hormonas y medicamentos que una mujer requiere sin pasar por un periodo de prueba error. Falso. Hay que ser muy cuidadosas en especial con medicamentos que dejan efectos secundarios negativos o la administración de pellets y dosis no ajustables de hormonas.

Una histerectomía es la mejor salida cuando hay otros síntomas como miomas, quistes o sangrados. Falso. Hay muchas vías que pueden resolver esos temas sin llegar necesariamente a la cirugía.

Si no tomas tratamientos, vas a envejecer prematuramente. Falso. El estilo de vida pesa mucho más porque activa la expresión genética saludable.

Si es un médico, seguro sabe lo que es mejor para mí. Falso. Él sabe lo que estudió pero no sabe lo que ocurre dentro de ti, tus valores e intereses.

Es un proceso natural y eso significa que no necesito hacer nada para atravesarlo. Falso. Hay muchos caminos para salir incluso más saludables de lo que entramos.

Si soy super disciplinada y hago exactamente lo que me dicen, se me va a quitar. Falso. Esa es una expectativa que se genera desde una industria millonaria que sabe de nuestra urgencia por estar bien.

¿Te reconoces en algunos de ellos?
Creo que yo pasé por todos. Es “normal” tener estas creencias porque la cultura que nos precede, las sembró de forma muy consistente. **Pero estamos aquí para plantear otra mirada y un abordaje más informado.**

UN ABORDAJE HOLÍSTICO





Casi todas buscamos algunas alternativas de información para esta etapa.
Y encontramos herramientas o soluciones que consideran uno o dos aspectos de esta transición.

Pero en mi caso, me urgía una visión holística porque yo veía cuántos aspectos de mi vida ya no eran como antes y sentía que todo lo que yo era hasta ese momento, se iba desmoronando.

No encontraba alguien que me explicara por qué yo ya no me sentía yo. Por qué sentía tantas emociones intensas y estaba sensible todo el tiempo.

Por qué mi cerebro ya no funcionaba y si eso era un antecedente de la demencia o el Alzheimer.

Cuántos kilos más iba a subir o cómo nivelar mi colesterol.



Cuánto tiempo iba a tomar para que yo volviera a ser yo (que es lo que prometen casi todos los planes).

Las mujeres nos merecemos más. No deberíamos llegar a esta edad después de haber trabajado tanto y hecho tanto por nuestras familias, trabajos y comunidades, sin ser tomadas en cuenta para un momento tan importante que nos afecta a más del 80%.

En mi propia búsqueda y como respuesta a la inquietud de muchas mujeres que comenzaron a acercarse a mí para entender sus propias inquietudes, creamos esta visión que abarca 8 aspectos fundamentales y es la base de todo lo que compartirnos.

Porque nuestra transición es holística, el abordaje también debe serlo.

LOS 8 PILARES DE NUESTRO PROGRAMA





EL RITO DEL PASO EL NACIMIENTO DE LA MUJER SABIA

Esta transición ha sidoconsiderada en muchas culturas como el momento de mayor poder femenino por la sabiduría que trae una vez que se vive el proceso.
Ha sido un Rito de paso.

Las mujeres conectamos con la intuición, con niveles de energía estable y constante, podemos elegir con mayor facilidad priorizarnos, defender nuestros valores y apostar nuestra energía para dejar un legado en la vida.

Es ese momento donde todo lo que se sostenía con esfuerzos y trabajo, se cae.

Y aprendemos que la vida tiene algo mejor para nosotras, que ha estado sembrado dentro de cada una esperando que miremos hacia adentro.

La vida nos ofrece un futuro mejor si dejamos morir esa parte nuestra que ya no está al servicio de la fertilidad biológica, y dejamos nacer a la mujer sabia que vive en cada una.

Esa que sabe.

Que tiene un poder que no es fuerza sino sutileza.

Que sabe cuándo hay que fluir y cuándo hay que poner límites.

Que ya no tiene miedo a su voz.

Que es más libre y más consciente.

Esa que nos estaba esperando del otro lado de la menopausia.

Así que déjame hacerte una invitación más: no dejes de aprender sobre ti. No te pierdas esta oportunidad enorme que te da la vida para encontrar una versión de ti que probablemente no sospechas que puedes ser. Justo como me pasó a mí y como veo que les ocurre a las mujeres de nuestros grupos.

Agradecimientos

Atresaños de distancia de la peorcrisis quetuveenmi proceso(y en mi vida), puedo decirque ha sido una experiencia dificilísima. Pero al mismo tiempo, extraordinaria.

Me ha hecho descubrir una versión de mí que puedo afirmar sin temor, que es la más me gusta de todas las mujeres que he sido. Y eso mismo escuchamos decir a quienes la van transitando en consciencia. Si lo hubiera sabido antes de comenzar la crisis, hubiera vuelto a elegir atravesarla, sólo por los regalos increíbles que me ha dejado para el resto de mi vida.

Te agradezco por recibir este regalo.

Y agradezco a la red femenina que me ha sostenido en este viaje. Cada una me ha hecho comprender que entre todas tejemos esta nueva realidad de mujeres libres, conscientes, en conexión con su voz única, con poder para cambiar la realidad y gozo para vivir el resto de nuestros días.

A cada una y a ti, gracias.

MENO
COACHING

INSCRÍBETE

https://pay.hotmart.com/R91342887K

+52 722 549 4677

hola@lorealvarado.com