



La mujer en las diferentes etapas de la vida

Noemi Guerrero Cueto
Ginecologo-Obstetra



HOMBRE:

Entonces el Señor Dios formó al hombre del polvo de la tierra,
y sopló en su nariz el aliento de vida; y fue el hombre un ser viviente.

Génesis 2:7

MUJER:

Entonces Dios el Señor hizo que el hombre cayera en un sueño profundo y, mientras este dormía, le sacó una costilla y le cerró la herida.
De la costilla que le había quitado al hombre, Dios el Señor hizo una mujer y se la presentó al hombre

Genesis 2:21-22



**“Cuando yo era niño, hablaba como niño, pensaba como
niño, juzgaba como niño;
mas cuando ya fui hombre, dejé lo que era de niño”**

1 Corintio 13: 11

- INFANCIA (0-6 años) caracterizada por el desarrollo y aprendizaje de capacidades de Psicomotricidad y el lenguaje
- NIÑEZ (7 - 11 años): habilidades sociales, emocionales e intelectuales

1. ADOLESCENCIA (12 - 19 años): Marcado por los cambios hormonales y físicos, que dan paso a la madurez

¿Qué es la pubertad?

Pubertad es el nombre que se le da a la época en la que comienzas a desarrollarte y cuando tu cuerpo pasa por cambios que te convierten de niño en adulto.

FASES DEL CICLO MENSTRUAL

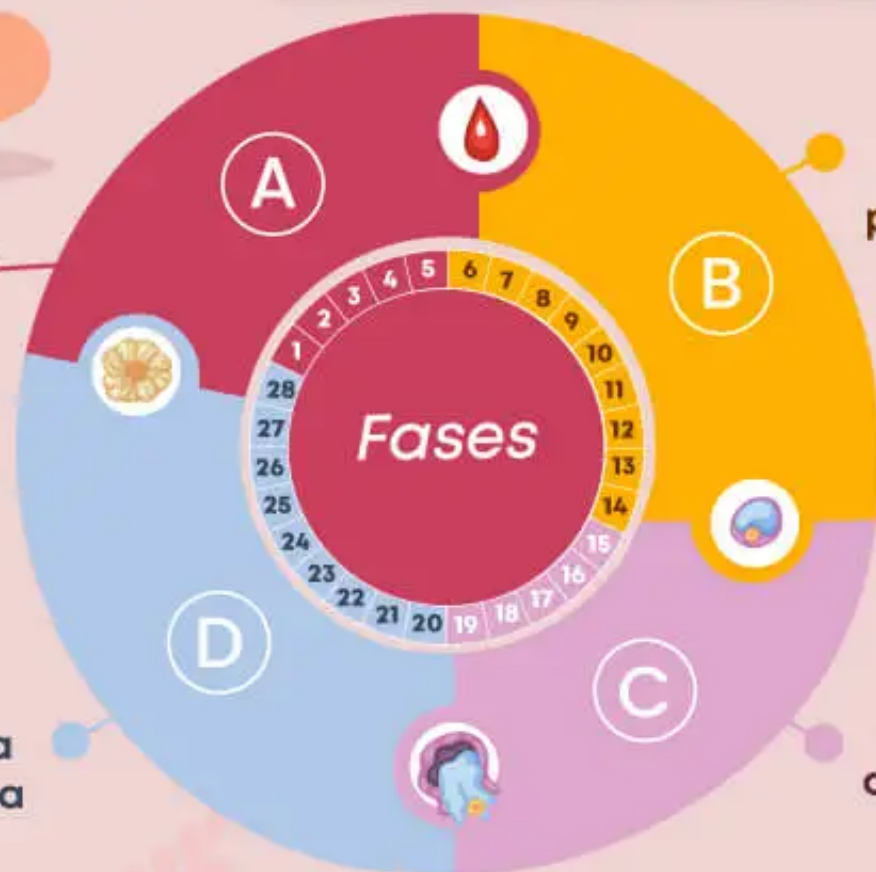


Fase menstrual

Fase folicular o proliferativa

Fase lútea o secretora

Fase de ovulación



Síntomas:

A

- ✓ Fatiga.
- ✓ Cambios de humor.
- ✓ Dolor de cabeza.

B

- ✓ Aumento de la energía.
- ✓ Moco cervical más claro.
- ✓ Mejora en el estado de ánimo.

C

- ✓ Mayor deseo sexual.
- ✓ Aumento de la temperatura corporal.
- ✓ Dolor leve o intenso en un lado del abdomen.

D

- ✓ Hinchazón
- ✓ Antojos de alimentos
- ✓ Aumento de peso
- ✓ Cambios en el deseo sexual

En esta época podemos tener algunas condiciones físicas importantes

- Cambios en el patrón de la menstruación
- Síndrome premenstrual
- Presencia de quistes en los ovarios
- Aumento de la resistencia a la insulina
- Endometriosis



Qué hacer?

- **Hacer ejercicio**
- **Dieta saludable con disminución de azúcares procesados.**
- **Suplementos naturales como la Vitamina C y D**
- **Acudir al médico (Es recomendable ir al ginecólogo a partir de la menarca)**

La mujer con el flujo de Sangre Lucas 8:43

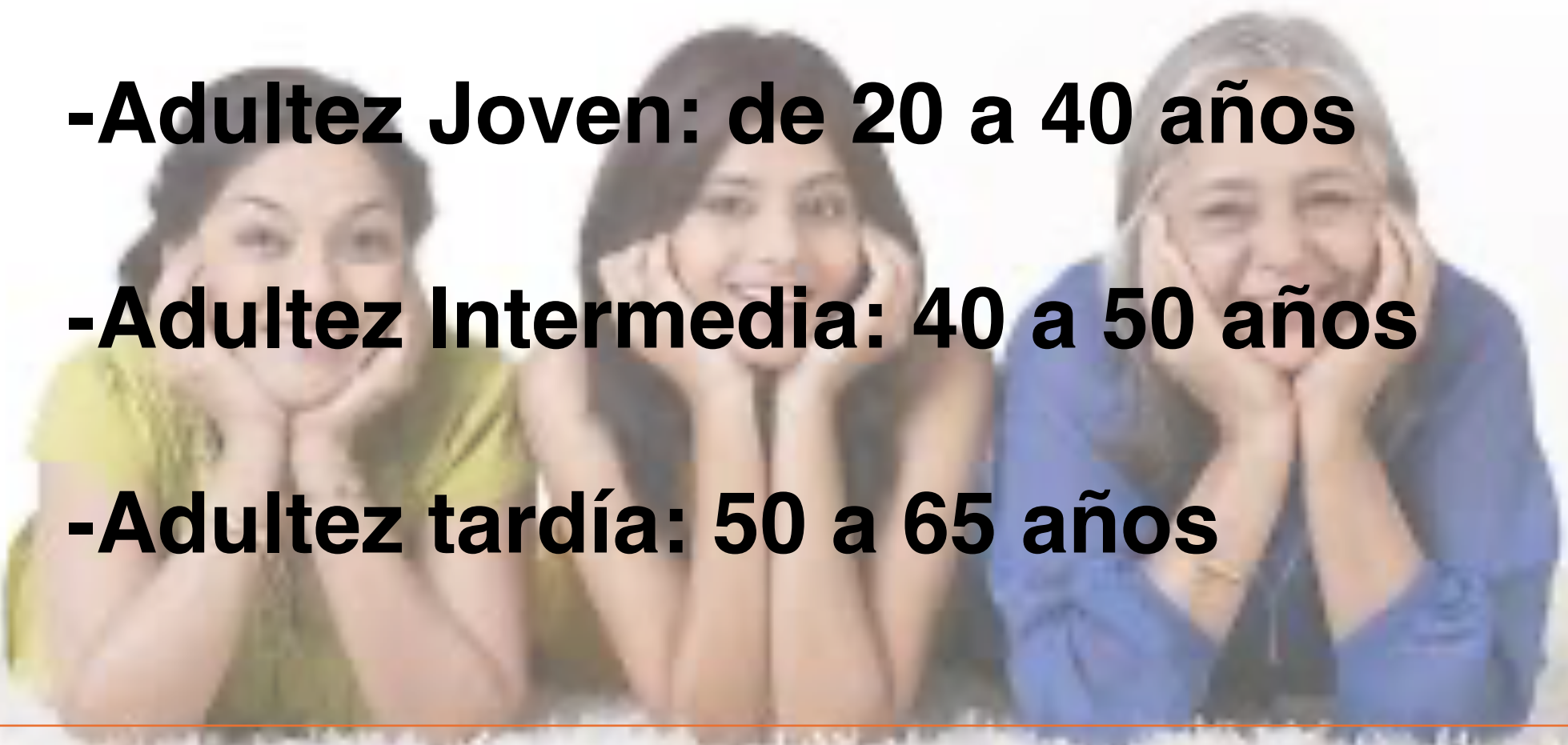
“Pero una mujer que padecía de flujo de sangre desde hacía doce años, y que había gastado en médicos todo cuanto tenía, y por ninguno había podido ser curada, se le acercó por detrás y tocó el borde de su manto; y al instante se detuvo el flujo de su sangre.”

Adulthood: Es la época mas larga de la vida del ser humano y se puede dividir en 3.

-Adulthood Joven: de 20 a 40 años

-Adulthood Intermedia: 40 a 50 años

-Adulthood tardía: 50 a 65 años



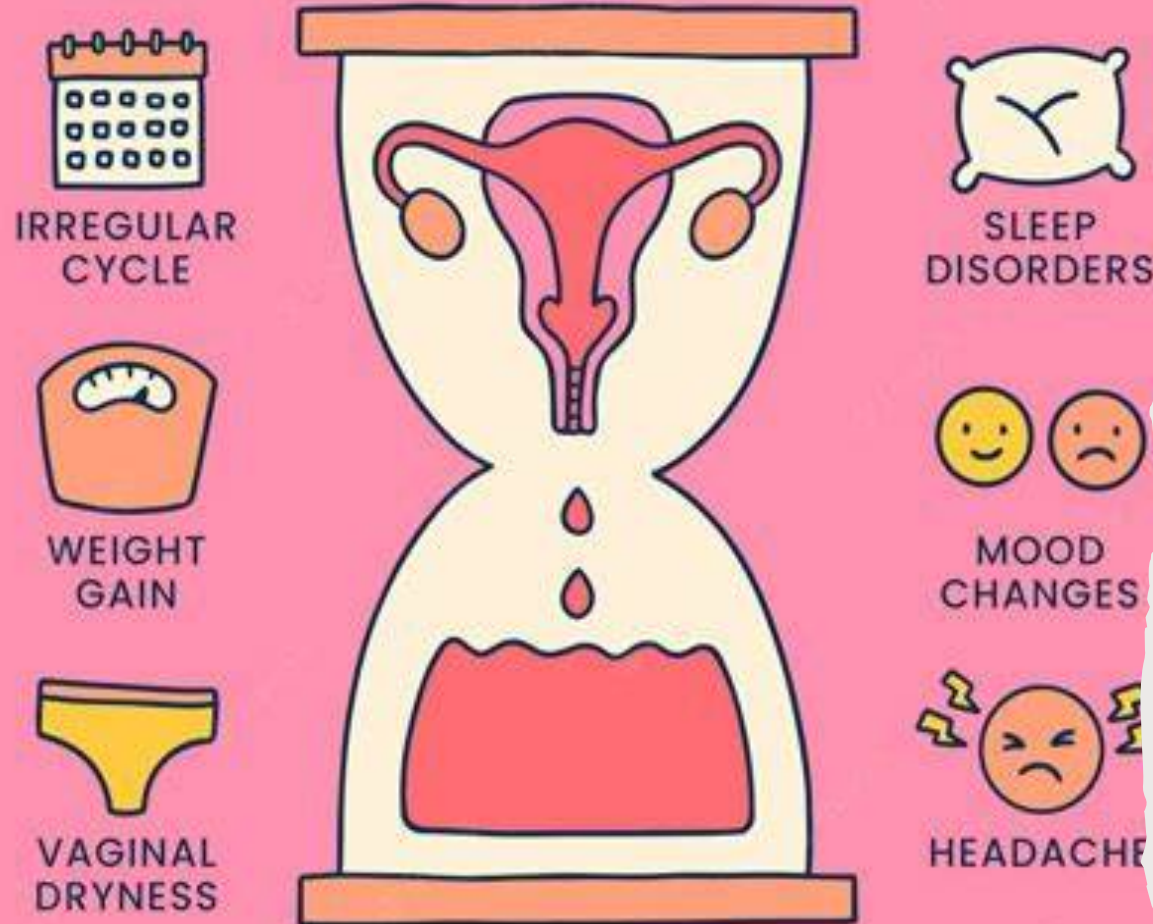
Qué cosas podemos tomar en cuenta:

- 1. Identificar en que etapa de la vida me encuentro. (Ecl 3:1)**
- 2. Prioridades en esta etapa de la vida en la que estoy.**

Hermanos míos, tened por sumo gozo cuando os halléis en diversas pruebas, sabiendo que la prueba de vuestra fe produce paciencia. Mas tenga la paciencia su obra completa, para que seáis perfectos y cabales, sin que os falte cosa alguna. Y si alguno de vosotros tiene falta de sabiduría, pídala a Dios, el cual da a todos abundantemente y sin reproche, y le será dada.

Santiago 1:2-5

SIGNS OF MENOPAUSE



¿Qué es la menopausia?

Es la interrupción definitiva de la menstruación.

Para hablar de menopausia se debe tener un (1) año sin menstruación.

Hay 3 fases en la menopausia:

1. **Peri-menopausia**: alteraciones del ciclo.
2. **Menopausia**: cese definitivo de la menstruación.
3. **Post- menopausia**: déficit hormonal.

La menopausia ocurre entre los 45-55 años, con una media de 52 años. Cuando ocurre antes de los 40 años, es lo que llamamos **menopausia precoz.**





Síntomas

1. Irregularidad menstrual.
2. Sequedad vaginal.
3. Sofocos.
4. Sudoración nocturna.
5. Insomnio.
6. Confusión mental.
7. Cambios de humor.
8. Disminución de la libido.

Período de transición

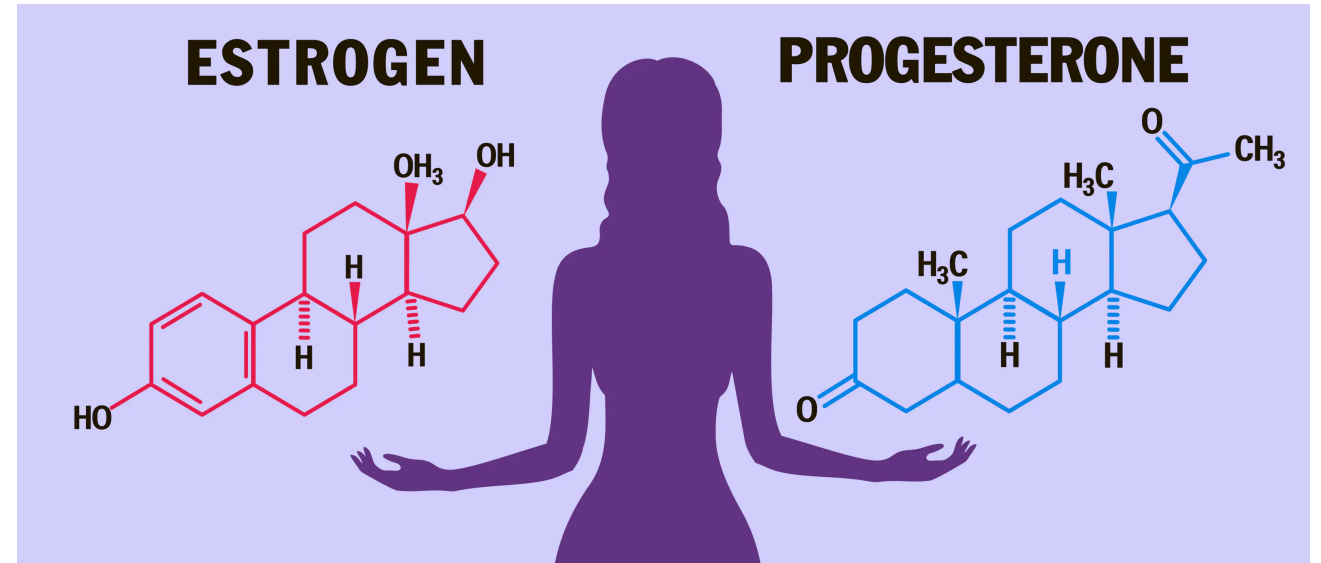
Sangrados intermenstruales.

Estos sangrados, si la paciente no está preparada, toma el riesgo de salir embarazada.



¿Por qué ocurre la menopausia?

Se produce específicamente por el cese de las hormonas **estrógeno y progesterona**. A partir de los 35 años puede existir ovarios insuficientes, y traducirse como la menopausia prematura.



A woman with short blonde hair, wearing a white tank top, is shown from the chest up. She is holding a red folding fan in her left hand and shading her eyes with her right hand. The background is a soft-focus indoor setting with a plant visible on the right.

LOS 8 TIPOS DE MUJERES MENOPÁUSICAS



Tipos de mujeres menopáusicas: *1. la que llora por todo*

¿Qué pasa?

- Estrógeno bajo.
- Serotonina disminuida.
- Deficiencia de omega 3 y magnesio.
- Aumento del cortisol.

¿Qué hacer?

- Administrar omega 3 y magnesio.
- Hacer ejercicios.
- Disminuir los azúcares y cafeína.



Tipos de mujeres menopáusicas: *2. la que no puede dormir*

¿Qué pasa?

- Niveles de melatonina baja.
- Aumento del cortisol.
- Niveles bajo de magnesio.

¿Qué hacer?

- Tomar magnesio.
- Evitar todo tipo de pantallas por lo menos una (1) hora antes de dormir.
- Relajantes naturales.



Tipos de mujeres menopáusicas:

3. la que siente calor todo el tiempo

¿Qué pasa?

- Estrógenos disminuidos que afectan la temperatura corporal.
- Sistema nervioso hiperactivo, causando sofocos repentinos.

¿Qué hacer?

- Hidratación.
- Evitar café, alcohol y comidas picantes.
- Utilizar ropa ligera: suave o de algodón.



Tipos de mujeres menopáusicas:

4. la que está agotada todo el tiempo

¿Qué pasa?

- Niveles de cortisol bajo en la mañana y alto en la noche.
- Déficit de hierro y vitamina B12.

¿Qué hacer?

- Exponerse al sol.
- Comer proteínas en las mañanas y grasas saludables.
- Suplementos de hierro y vitamina B12.
- Ejercicios de baja intensidad.
- Dormida temprano.



Tipos de mujeres menopáusicas: *5. la que no se reconoce en el espejo*

¿Qué pasa?

- La piel y el pelo han cambiado.
- Disminución del estrógeno y colágeno.

¿Qué hacer?

- Administración de colágeno hidrolizado.
- Administración de antioxidantes.
- Rutinas de skincare.



Tipos de mujeres menopáusicas: *6. la que no soporta a nadie*

¿Qué pasa?

- Hay cambios hormonales.
- Déficit de serotonina y dopamina, lo que causa irritabilidad.
- Estrés crónico y falta de sueño, van a empeorar el humor.

¿Qué hacer?

- Administrar omega 3.
- Probióticos para mejorar el estado de ánimo.
- Ejercicios de fuerzas que liberan endorfinas.
- Dormir.
- Limitar el consumo de cafeína.



Tipos de mujeres menopáusicas: *7. la que sube de peso sin razón*

¿Qué pasa?

- Hay resistencia de insulina, lo que dificulta al quemar las grasas.
- Pérdida de masa muscular debido a que el metabolismo está lento.

¿Qué hacer?

- Dieta rica en proteínas y baja en carbohidratos.
- Entrenamiento de fuerza.
- Evitar picos de insulina.
- Dormir bien.



Tipos de mujeres menopáusicas: *8. la que olvida todo*

¿Qué pasa?

- Estrógeno disminuido que afecta la memoria.
- Estrés crónico que conlleva a nublamiento mental.
- Deficiencia de omega 3 y vitaminas del grupo B.

¿Qué hacer?

- Consumir omega 3 para la función cognitiva.
- Ejercicios mentales (lectura).
- Ejercicios físicos para mejorar la circulación en el cerebro.
- Dieta rica en antioxidantes y grasas saludables.

Enfermedades que pueden presentarse en la menopausia

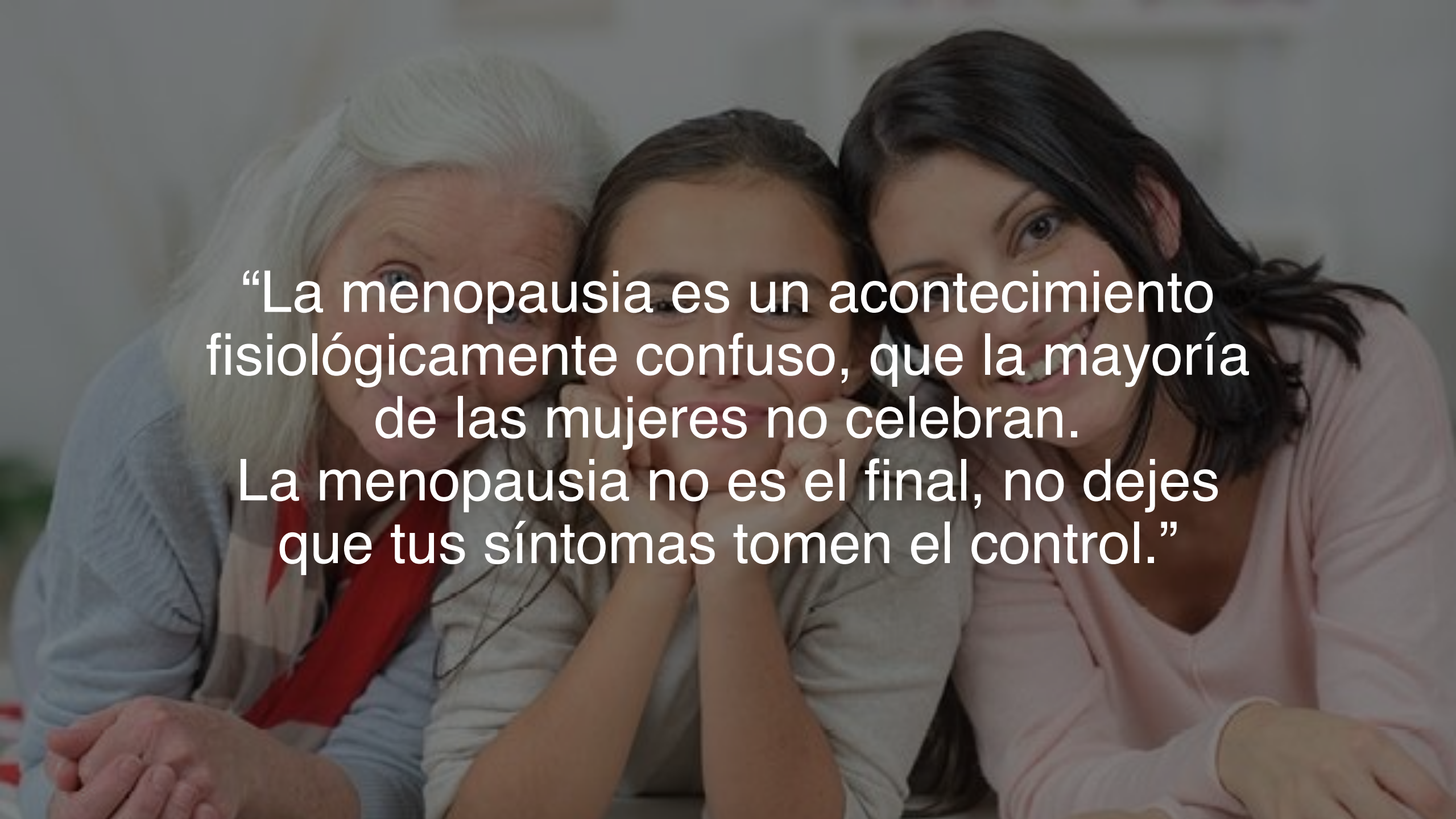
1. Cardiovasculares, por disminución de estrógeno.
2. La osteoporosis.
3. El aumento de peso.
4. Disminución de la libido.



Tratamiento de la menopausia

1. Va a depender de cómo se sienta la paciente.
2. El estilo de vida debe cambiar: relajación, dormir, alimentos equilibrados, controlar el peso, hacer ejercicio.
3. Terapias hormonales.
4. Hormonas bioidénticas.



A photograph of three women of different ages—elderly, middle-aged, and young—smiling and leaning their heads against each other. The image is dimmed to serve as a background for the text.

“La menopausia es un acontecimiento fisiológicamente confuso, que la mayoría de las mujeres no celebran. La menopausia no es el final, no dejes que tus síntomas tomen el control.”



"No me desprecies
cuando llegue yo a
viejo; no me
abandones cuando
ya no tenga fuerzas."

Salmos 71:9
Traducción Lenguaje Actual
(TLA)