

# 7 Secretos

para sobrevivir

## la menopausia

sin perder la cordura

(ni el sentido del humor)



Fanny María

# Respira.

No estás perdiendo la cabeza.

Si últimamente sientes que tu cuerpo cambió sin avisarte...

- si te despiertas en la madrugada con calor,
- si te irritas y luego te sientes culpable,
- si te cuesta concentrarte como antes...



No es exageración.

No es debilidad.

No es drama.

Es una transición hormonal real.



Esta guía es un primer paso para entender lo que está pasando en tu cuerpo y empezar a recuperar el control con información y humor.



# 1

## No estás perdiendo la cabeza.

Cuando el estrógeno baja, puede afectar tu temperatura, memoria y estado de ánimo.

Eso explica los cambios bruscos que sientes.



### Acción rápida:

Anota durante 7 días cuándo aparecen tus síntomas.  
Ver patrones te devuelve control.



# 2

## Tu sueño cambió... y no es casualidad.

La progesterona ayuda a dormir. Cuando disminuye, el insomnio aparece.



### Acción rápida:

Establece una rutina nocturna fija y apaga pantallas 45 minutos antes de dormir.



# 3

## La inflamación no siempre es comida.

Cuando las hormonas cambian, el metabolismo también lo hace.

Puedes notar hinchazón, más sensibilidad a ciertos alimentos y cambios en tu energía.



### Acción rápida:

Camina 15–20 minutos después de cenar.

Es simple, pero ayuda más de lo que imaginas.



# 4

## La niebla mental es real.

No es que te estés volviendo despistada. Los cambios hormonales pueden afectar tu concentración y memoria.



### Acción rápida:

Haz listas escritas y baja la autoexigencia.

Tu cerebro no está fallando. Está adaptándose.



# 5

## La irritabilidad no define quién eres.

Tu sistema nervioso está más sensible.  
Pequeñas cosas pueden sentirse más intensas.

Eso no significa que seas “difícil”.  
Significa que tu cuerpo está ajustándose.



### Acción rápida:

Respira 4 segundos, sostén 4,  
exhala 6.

Repite 5 veces cuando  
sientas tensión.



# 6

## El deseo cambia... pero no desaparece.

La energía, la lubricación  
y la conexión pueden variar.  
Eso no es el final de tu feminidad.  
Es una nueva etapa que necesita  
información.



### Acción rápida:

Habla del tema sin culpa.  
La comunicación reduce más  
ansiedad que el silencio.



# 7

## La menopausia no es el final. Es una reinención.

Esta etapa puede convertirse en una de las más poderosas de tu vida.

Ya no estás empezando.

Ya sabes quién eres.

Ahora puedes:

- ✿ Priorizar tu energía
- ✿ Decidir con más claridad
- ✿ Soltar lo que no suma
- ✿ Elegirte sin culpa



**Acción poderosa:**

Deja de luchar contra tu cuerpo.  
Empieza a entenderlo.



# Esto es solo el comienzo.

Si estos 7 secretos ya cambiaron tu perspectiva, imagina lo que puede hacer tener una guía completa paso a paso para esta etapa.

En **MENOPAUSIA POWER** profundizamos en:

- ✿ Alimentación estratégica
- ✿ Manejo emocional
- ✿ Energía y descanso
- ✿ Relaciones
- ✿ Mentalidad y reinención

♥ **Siguiente paso:**

Descubre **MENOPAUSIA POWER** y vive esta etapa con información, humor y poder.

*Fanny María*



# NO ESTÁS LOCA

## ESTÁS EN TRANSICIÓN

Estás atravesando una transición cerebral y hormonal.

Durante años asociamos la menopausia con los ovarios.

Pero muchos de los síntomas que estás sintiendo comienzan en el cerebro.

- ♥ La niebla mental.
- ♥ El insomnio.
- ♥ La irritabilidad.
- ♥ Los sofocos.
- ♥ La ansiedad inesperada.

Estos son **síntomas neurológicos** provocados por la disminución del **estrógeno**.

Tu cerebro está adaptándose a un nuevo equilibrio hormonal. Eso no es deterioro. Es transición.



♥ **Tu mente** no te está traicionando. Está ajustándose a una nueva etapa. Este es el inicio de comprender lo que realmente está pasando.

# EL PAPEL DEL ESTRÓGENO EN TU CEREBRO

EL ESTRÓGENO NO SOLO REGULA EL CICLO MENSTRUAL:

- ✓ PARTICIPA EN LA PRODUCCIÓN DE ENERGÍA CEREBRAL
- ✓ AYUDA A LAS NEURONAS A USAR GLUCOSA
- ✓ PROTEGE CONEXIONES NEURONALES
- ✓ INFLUYE EN LA ESTABILIDAD EMOCIONAL
- ✓ REGULA LA TEMPERATURA CORPORAL
- ✓ APOYA LA CALIDAD DEL SUEÑO



El cerebro no se apaga.  
Se reajusta.

Cuando el estrógeno disminuye, el cerebro puede sentirse más lento o fatigado.

No es que estés perdiendo capacidad, es que tu cerebro está funcionando con menos “combustible hormonal”.



# SÍNTOMAS EMOCIONALES Y COGNITIVOS DURANTE LA TRANSICIÓN HORMONAL

Al disminuir el estrógeno, tu cerebro experimenta cambios que pueden provocar síntomas emocionales y cognitivos que son normales durante la transición:



**IRRITABILIDAD  
Y CAMBIOS DE HUMOR**



**ANSIEDAD**



**DEPRESIÓN**



**PROBLEMAS DE  
MEMORIA Y CONCENTRACIÓN**



**NIEBLA MENTAL**



**SUEÑO  
FRAGMENTADO**




Estas cuestiones pueden ser frustrantes, ¡pero no te preocupes!

No significa que estés “perdiendo la cabeza”.

Tu cerebro es muy adaptable y buscará estabilizarse mientras atraviesas esta etapa.



# MENOPAUSIA vs SEÑALES DE ALARMA REALES

CAMBIOS COMUNES EN MENOPAUSIA	SEÑALES DE ALERTA MÉDICA
✓ Olvidos ocasionales 	⚠ Olvidos progresivos y severos
✓ Dificultad para encontrar palabras 	⚠ No reconocer personas cercanas Desorientación frecuente
✓ Niebla mental temporal 	⚠ Desorientación frecuente
✓ Insomnio intermitente 	⚠ Cambios graves de personalidad
✓ Cambios emocionales leves	⚠ Deterioro funcional significativo de las articulaciones
✓ Cambios emocionales 	⚠ Deterioro funcional significativo de las articulaciones

La mayoría de los cambios cognitivos en la menopausia son leves y transitorios.

♥ Si los síntomas interfieren gravemente con tu vida diaria, consulta a un profesional de salud.



# CONSEJOS PARA AFRONTAR LA TRANSICIÓN

Al disminuir el estrógeno, tu cerebro experimenta cambios que pueden provocar síntomas emocionales y cognitivos que son normales durante la transición:

## ✓ INFORMA A TUS SERES QUERIDOS

Habla abiertamente con tu pareja, familia y amigos acerca de tu transición hormonal. Ellos pueden ser una gran fuente de apoyo cuando entienden por lo que estás pasando.



## ✓ PRIORIZA EL SUEÑO

Intenta mantener una rutina de sueño regular. Crear un ambiente relajante en tu habitación y evitar pantalas antes de acostarte puede ayudar a mejorar la calidad de tu sueño.

## ✓ ENCUENTRA ACTIVIDADES PARA REDUCIR ESTRÉS

Realizar ejercicios suaves como yoga, pilates o caminatas, practicar respiración profunda, meditar o hacer actividades creativas puede ayudarte a reducir el estrés.



## ✓ CUIDA TU ALIMENTACIÓN

Bastará con hacer pequeños cambios, por ejemplo, incluir más frutas, verduras, cereales integrales y grasas saludables en tu dieta para apoyar tu bienestar.

Recuerda que la transición hormonal no dura para siempre.

Al cuidar de ti misma y buscar equilibrio en esta etapa, te sentirás cada vez más fuerte y estable.



## ¿Y EL RIESGO DE ALZHEIMER?

Es cierto que las mujeres tienen mayor riesgo estadístico.

**Pero:**



2 de cada 3 casos de Alzheimer son mujeres



El riesgo aumenta después de los 50



Un olvido ocasional no es demencia.

✓ La transición hormonal no es diagnóstico.

Lo importante es apoyar al cerebro ahora.

La prevención empieza antes de los síntomas graves.

**Y eso sí está en tus manos.**

Durante la menopausia, el cerebro atraviesa ajustes energéticos temporales. Eso no equivale a deterioro irreversible.

### CÓMO APOYAR TU CEREBRO DESDE HOY:

- ✓ Dormir mejor
- ✓ Reducir estrés
- ✓ Alimentación rica en fitoestrógenos
- ✓ Movimiento diario



♥ **Y eso sí está en tus manos.**

## Cómo apoyar tu cerebro desde hoy

Apoyar tu cerebro implica:

- ✓ Dormir profundamente
- ✓ Reducir estrés crónico
- ✓ Alimentación rica en nutrientes
- ✓ Movimiento físico regular
- ✓ Estimulación mental
- ✓ Relaciones sociales saludables

Los **7 secretos** que aprendiste no solo te ayudan a sobrevivir la menopausia. Te ayudan a proteger tu mente.

La menopausia no es el comienzo del deterioro.

Es una transición biológica poderosa.

Cuando entiendes lo que está pasando en tu cerebro, dejas de sentir miedo y comienzas a sentir control.

Tu mente no te está traicionando. Está evolucionando.

Y ahora ya sabes por qué.



**MENOPAUSIA**  
**POWER**



# MENOPAUSIA POWER

2026

En redes me encuentras como:



👉 @SoyFannyMaria

👉 Usa el hashtag #MenopausiaPower

**Porque esto no es solo menopausia.  
Esto es poder en transformación.**

Nos leemos, nos abrazamos,  
y ojalá algún día... nos sanemos todas juntas.

Con amor y con fuego,

*Fanny María*

Mujer. Testimonio. Memoria viva.