

MENOPAUSIA Y CEREBRO



Mosconi, Lisa

SINOPSIS

La menopausia y la perimenopausia siguen siendo un misterio para la mayoría de los médicos, dejando a las pacientes frustradas al enfrentarse a síntomas que van desde los sofocos y el insomnio hasta la confusión mental. Como destacada neurocientífica y especialista en salud cerebral femenina, la doctora Mosconi desentraña estos misterios al revelar que la menopausia no solo afecta los ovarios: es un espectáculo hormonal donde el cerebro ocupa el centro del escenario.

La disminución de la hormona estrógeno durante la menopausia influye en todo, desde la temperatura corporal hasta el estado de ánimo y la memoria, y puede abrir la puerta al deterioro cognitivo en la etapa posterior de la vida. Para superar estos desafíos, Mosconi nos ofrece los enfoques más avanzados: explica el papel de las terapias de reemplazo hormonal de última generación, como los «estrógenos de diseño», la anticoncepción hormonal y los cambios clave en el estilo de vida que abarcan dieta, ejercicio, autocuidado y diálogo interno.

De forma muy convincente, la doctora Mosconi desmiente el mito de que la menopausia significa un final, demostrando que, en realidad, es una transición. Entonces, si sabemos cuidarnos durante la menopausia, podemos emerger con un cerebro renovado y fortalecido, dando la bienvenida a un nuevo capítulo de vida, lleno de significado y vitalidad....



Editorial	KAIROS
Materia	BIENESTAR Y SALUD
EAN	9788411213363
Status	Disponible
Páginas	432
Tamaño	200x130x22 mm.
Peso	473
Precio (Imp. inc.)	24,00€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	16/01/2025