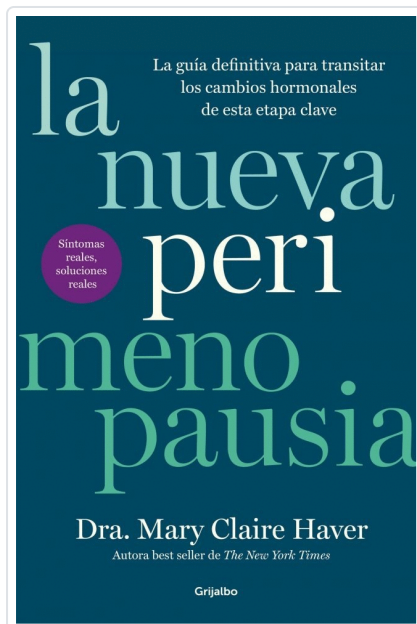


NUEVA PERIMENOPAUSIA, LA



Mary Claire Haver

SINOPSIS

Síntomas reales, soluciones reales. La biblia definitiva sobre la perimenopausia, escrita por la doctora Mary Claire Haver, pionera en salud femenina y autora superventas de The New York Times. Una guía que recoge todo lo que una mujer necesita saber para prosperar en esta etapa clave, a menudo mal diagnosticada o ignorada por la medicina. «¡No me siento yo misma!». Este es el lamento habitual de la mujer en perimenopausia. A partir de los 35 años, muchas mujeres con periodos regulares empiezan a experimentar ansiedad, fatiga, dolor articular, niebla mental, alteraciones sexuales y cambios bruscos de humor. Este conjunto de síntomas puede resultar profundamente perturbador, más aún cuando tu médico minimiza las quejas o prescribe tratamientos innecesarios y potencialmente perjudiciales. En La nueva perimenopausia, la doctora Mary Claire Haver pone las cosas en su sitio y explica que los numerosos y variados síntomas de esta etapa son una respuesta directa a cambios endocrinos normales, lo que ella llama la «fase de caos». Este libro, completo y riguroso: * Incluye explicaciones claras sobre lo que está ocurriendo en tu cuerpo, los cambios en el ciclo menstrual, en la energía, el estado de ánimo, el sueño y la salud sexual. * Propone listas de control, preguntas para tu médico y estrategias para recibir una atención de calidad. * Explica los beneficios y los posibles efectos secundarios de la terapia con progesterona para facilitar la transición hormonal. Tanto si tienes síntomas como si no, La nueva perimenopausia te ayuda a recuperar el control de tu salud y prevenir problemas de cara al futuro. Otros autores han dicho sobre La nueva perimenopausia: «Lee este libro, comprende la ciencia, llévatelo a la consulta médica. Y únete a la creciente generación del "infórmate y hazte fuerte" para exigir la atención sanitaria que mereces».

BRENÉ BROWN, autora del superventas Más fuerte que nunca

«No te conformes con evasivas ni con respuestas ambiguas durante la perimenopausia. Toma el control de tu salud, anticipa los cambios y co...



Editorial	GRIJALBO
Materia	[VFDW] SALUD DE LA MUJER
EAN	9788425373923
Status	Disponible
Páginas	352
Tamaño	150x230x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	21/05/2026