

GUÍA ESPECIAL • 30 / 40 / 50+

Equilibrio hormonal, *sin mitos*

Entiende tus cambios, escucha tu cuerpo y elige hábitos que sí caben en tu vida.

AUTOCHEQUEO • PLAN DE 7 DÍAS • REGISTRO IMPRIMIBLE

ANTES DE EMPEZAR

Tu cuerpo no está “fallando”

Está comunicándose.

La energía, el sueño, el ciclo, la piel o el estado de ánimo pueden cambiar por muchas razones: etapa de vida, estrés, alimentación, medicamentos o una condición que merece valoración. Esta guía te ayuda a observar patrones; no a culparte ni a diagnosticarte.

La regla de esta guía

1

1. Observa

Anota lo que ocurre y cuándo.
Un patrón vale más que una impresión aislada.

2

2. Ajusta

Elige una acción pequeña durante una semana. No cambies todo a la vez.

3

3. Consulta

Si algo es intenso, nuevo o persistente, busca orientación profesional.

META REALISTA

Al terminar, no necesitas tener todas las respuestas. Solo una observación más clara y un siguiente paso posible.

1 • AUTOCHEQUEO

¿Qué te está pidiendo atención hoy?

Marca lo que has notado con frecuencia en las últimas 2 a 4 semanas.

☐

Me cuesta recuperar energía, incluso después de descansar.

☐

Mi sueño cambió: me despierto, sudo o no logro desconectarme.

☐

Mi ciclo es distinto para mí: duración, frecuencia o cantidad.

☐

Mi estado de ánimo se siente más cambiante o difícil de sostener.

☐

Noto cambios en piel, cabello, uñas, deseo sexual o sequedad.

☐

El estrés está ocupando más espacio del que quiero.

No sumes puntos. Busca conexiones.

Completa esta frase: "Lo que más interfiere con mi día es _____. Suele aparecer cuando _____."

2 • CLARIDAD

“Equilibrio hormonal” no es un interruptor

Las hormonas cambian de forma natural. El objetivo no es perseguir una cifra perfecta, sino entender síntomas, contexto y salud integral.

Lo que sí puedes observar

Tu patrón de ciclo • calidad del sueño • energía durante el día • estado de ánimo • sofocos o sudoración nocturna • cambios vaginales • respuesta al estrés.

Tres ideas que protegen tu bienestar

1 Un síntoma no tiene una sola causa

Cansancio, caída de cabello o cambios de ánimo también pueden relacionarse con anemia, tiroides, sueño, estrés o medicamentos.

2 Las pruebas se interpretan en contexto

La edad, el ciclo, los síntomas y la historia clínica importan. Una prueba aislada rara vez cuenta toda la historia.

3 “Natural” no significa libre de riesgo

TU PREGUNTA GUÍA

¿Este cambio es nuevo para mí, cuánto dura y cuánto afecta mi vida diaria?

3 • TU ETAPA • 30+

Tus 30: menos presión, más información

En esta década pueden convivir anticoncepción, embarazo o posparto, ciclos exigentes, trabajo, cuidado de otros y poco descanso. No existe un único patrón “correcto”.

CONSTRUIR BASE

Puede aparecer: variación del ciclo, síntomas premenstruales, cansancio, cambios de piel o ánimo. Si algo es nuevo, intenso o persistente, vale la pena evaluarlo.

En qué vale la pena enfocarte

1

Conoce tu línea base

Registra ciclo, energía y sueño durante 4 semanas antes de sacar conclusiones.

2

Protege reservas

Prioriza comidas suficientes, descanso y revisión clínica si hay cansancio persistente o sangrado abundante.

3

Piensa en contexto

Anticonceptivos, embarazo, lactancia y estrés pueden cambiar cómo te sientes.

PREGUNTA PARA TU DIARIO

¿Qué necesito dejar de normalizar solo porque “siempre estoy ocupada”?

3 • TU ETAPA • 40+

Tus 40: el patrón puede empezar a cambiar

La perimenopausia suele comenzar en los 40, aunque puede hacerlo antes. El estrógeno y la progesterona fluctúan; los síntomas y su intensidad varían mucho entre mujeres.

ANTICIPAR LA TRANSICIÓN

Puede aparecer: ciclos más cortos o largos, sangrado distinto, sofocos, sudoración nocturna, sueño fragmentado, cambios de ánimo o sequedad.

En qué vale la pena enfocarte

1

Nombra el impacto

No digas solo "estoy rara". Describe frecuencia, intensidad y efecto en tu trabajo, sueño o relaciones.

2

Cuida músculo y hueso

Incluye movimiento con carga y fuerza de forma progresiva, según tu salud.

3

Habla de opciones

Si los síntomas afectan tu vida, existen opciones hormonales y no hormonales para conversar con tu profesional.

PREGUNTA PARA TU DIARIO

¿Qué síntoma merece una conversación más seria, en lugar de otra semana de aguantar?

3 • TU ETAPA • 50+

Tus 50+: una nueva etapa, no una versión menor de ti

La menopausia se confirma después de 12 meses consecutivos sin menstruación. La posmenopausia abre una etapa en la que conviene cuidar especialmente huesos, corazón, músculo, sueño y bienestar sexual.

SOSTENER SALUD Y VITALIDAD

Puede continuar: sofocos, cambios del sueño o ánimo, sequedad vaginal, molestias sexuales y cambios urinarios. Hay apoyo disponible; no tienes que resignarte.

En qué vale la pena enfocarte

1

Mantén fuerza y equilibrio

El trabajo muscular, caminar y practicar equilibrio ayudan a conservar función e independencia.

2

Actualiza tus controles

Pregunta qué revisiones corresponden a tu edad, antecedentes y factores de riesgo.

3

Cuida bienestar íntimo

La sequedad, el dolor o los síntomas urinarios merecen conversación y opciones de apoyo.

PREGUNTA PARA TU DIARIO

¿Qué significa para mí sentirme vital en esta etapa, más allá de verme joven?

4 • FUNDAMENTOS

Tus 4 anclas de bienestar

No necesitan ser perfectas. Necesitan ser repetibles.

01

Alimentación suficiente

Comidas regulares, variedad, proteína, fibra, grasas y agua. Evita convertir el autocuidado en restricción.

02

Movimiento que suma

Caminar, fuerza, movilidad o bailar: elige una mezcla que puedas sostener y adaptar a tu salud.

03

Sueño con señales claras

Horarios relativamente estables, menos estimulación al final del día y un dormitorio fresco y tranquilo.

04

Regulación y apoyo

Pausas breves, respiración, límites y conversación. Pedir ayuda también es una habilidad de bienestar.

Elige solo una ancla para esta semana. La constancia amable suele ser más útil que un plan intenso que dura dos días.

5 • ALIMENTACIÓN

Una fórmula flexible para tu plato

No es una dieta hormonal. Es una forma visual de construir comidas completas con lo que tienes y disfrutas.



Hazlo real en 3 preguntas

1. ¿Dónde está mi fuente de proteína?

2. ¿Qué alimento con fibra o color puedo añadir?

3. ¿Tengo agua a la vista y accesible?

Importante: si tienes diabetes, enfermedad renal, una condición digestiva, estás embarazada o recibes tratamiento, tu alimentación puede necesitar una adaptación profesional.

6 • MOVIMIENTO

La dosis mínima que sí puedes repetir

La recomendación general para adultos es acumular 150 a 300 minutos semanales de actividad moderada, además de fortalecimiento. Empezar con menos también cuenta.

10**MINUTOS HOY**

Elige caminar, subir escaleras, bailar, movilidad o una rutina de fuerza adaptada. Termina con la sensación de que podrías volver mañana.

Tu menú, según el día

1**Día con poca energía**

5 min de movilidad + 5 min caminando.

2**Día normal**

20 a 30 min a ritmo cómodo pero activo.

3**Día con ganas**

Fuerza de cuerpo completo + caminata suave.

Si tienes dolor, mareo, falta de aire inusual, una condición médica o dudas sobre seguridad, detente y consulta antes de aumentar la intensidad.

7 • SUEÑO Y REGULACIÓN

Dos rituales de 2 minutos

No controlas todo lo que ocurre en tu día. Sí puedes darle al cuerpo señales pequeñas de seguridad y descanso.

Al despertar: luz + orientación

1. Abre la cortina o sal unos minutos.
2. Bebe agua.
3. Pregunta: "¿Qué necesito para funcionar hoy?"
4. Elige una prioridad realista.

Al cerrar el día: descarga

1. Baja la luz y deja el teléfono lejos.
2. Anota lo pendiente.
3. Inhala suave; exhala un poco más largo.
4. Repite 5 veces, sin forzar.

Experimento de 7 noches

Hora ancla

Elige una hora de despertar parecida cada día.

Cafeína

Observa si tomarla tarde cambia tu sueño o sofocos.

Ambiente

Prueba una habitación más fresca, oscura y tranquila.

Pantallas

Regálale 20 minutos sin pantalla antes de acostarte.

Si los problemas de sueño son persistentes, afectan tu día o incluyen ronquidos fuertes y pausas al respirar, coméntalo con un profesional.

8 • SEGURIDAD

Cuándo dejar la guía y pedir ayuda

Escucharte también significa no normalizar síntomas intensos.

BUSCA ATENCIÓN URGENTE

- ☐ Sangrado muy abundante con mareo, debilidad, dolor de pecho o falta de aire.
- ☐ Dolor pélvico súbito o intenso, especialmente con desmayo, fiebre o posible embarazo.
- ☐ Pensamientos de hacerte daño o sensación de no poder continuar.

AGENDA UNA VALORACIÓN

- ☐ Sangrado después de 12 meses sin menstruación.
- ☐ Sangrado entre periodos, después de relaciones o que dura más de 7 días.
- ☐ Cambios nuevos que persisten, empeoran o interfieren con tu vida.
- ☐ Sofocos, sueño, sequedad, dolor o ánimo que necesitan más apoyo.

Lleva tu registro de ciclo, síntomas, medicamentos y suplementos. Esa información puede hacer la conversación clínica más clara y útil.

9 • ACCIÓN

Tu reinicio amable de 7 días

Una acción diaria. Si un día no sale, retoma al siguiente: esto es práctica, no examen.

DÍA 1**Observa**

Completa el autochequeo y elige un síntoma a seguir.

**DÍA 2****Nutre**

Añade proteína y un alimento con color a una comida.

**DÍA 3****Muévete**

Haz 10 minutos del movimiento que mejor se adapte a hoy.

**DÍA 4****Descarga**

Escribe tres pendientes antes de dormir; deja uno para mañana.

**DÍA 5****Conecta**

Cuenta a alguien de confianza cómo te has estado sintiendo.

**DÍA 6****Prepara**

Deja lista una opción fácil de comida, agua o ropa para caminar.

**DÍA 7****Decide**

Revisa tu registro y elige qué mantendrás una semana más.



Mi hábito para repetir: _____

10 • REGISTRO IMPRIMIBLE

Una semana para ver patrones

Usa una escala de 1 (muy bajo) a 5 (muy alto). En “nota” escribe lo que pudo influir.

Día	Energía	Ánimo	Sueño	Estrés	Síntoma	Nota breve
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

Lo que descubrí

Mi energía mejora cuando _____

Mi síntoma cambia cuando _____

La pregunta que quiero llevar a consulta es _____

TU SIGUIENTE PASO

No necesitas hacerlo perfecto. Necesitas escucharte mejor.

Guarda tu registro. Repite una acción durante otra semana. Y si algo te preocupa, comparte lo que observaste con un profesional de salud.

**¿QUIERES CONOCER GO WOMAN?**

Responde a este mensaje con "QUIERO SABER MÁS" y recibe información clara sobre el producto, sus ingredientes y su uso.

Sin presión. Tú decides qué encaja contigo.

Fuentes consultadas

- OMS. Menopausia. [who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/menopause](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/menopause)
- MedlinePlus. Menopausia; Nutrición; Dormir bien; Estrés; Cuánto ejercicio debo hacer.
- ACOG. Los años de la menopausia; Abnormal Uterine Bleeding (revisión 2025).
- NIH Office of Dietary Supplements. Suplementos dietéticos: lo que debe saber.

AVISO IMPORTANTE

Material educativo; no diagnostica, trata ni previene enfermedades y no sustituye la atención médica. Antes de usar suplementos, consulta a un profesional si tomas medicamentos, tienes una condición de salud, estás embarazada, planeas estarlo o estás lactando. Go Woman es un suplemento alimenticio, no un medicamento.