



GUIA PARA HOMBRES



Entendiendo el proceso
natural de la menopausia.



FALTA DE APETITO SEXUAL

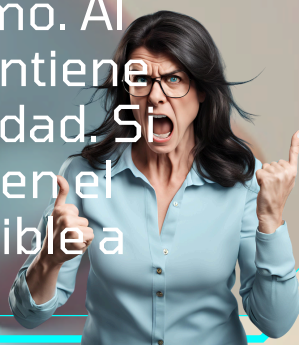
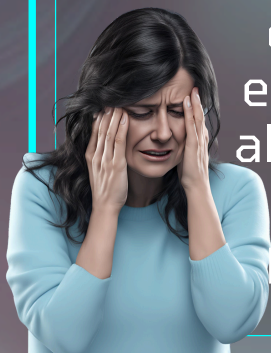
El estrógeno es un vasodilatador, menos estrógeno menos flujo sanguíneo. Este flujo mantiene las paredes vaginales gruesas, elasticas y lubricadas. Por lo tanto hay resequedad y por ende DOLOR.

También disminuye la sensibilidad, existen 8000 pequeñísimos nervios en el clítoris, con pequeñísimos vasos sanguíneos , que están comprometidos al disminuir el flujo sanguíneo.



CAMBIOS DE HUMOR

Estrógeno juega un importante rol en el cerebro y ayuda a los neurotransmisores serotonina (bienestar) dopamina (placer) y otros que tienen efecto en nuestro ánimo. Al estresarse se genera cortisol el cual mantiene al cuerpo en un elevado estado de ansiedad. Si se ha sufrido de depresión o ansiedad en el pasado , el cerebro va ser mas susceptible a este cambio hormonal



LAGUNAS MENTALES

El estrógeno es un potenciador cognitivo, la disminución de su producción se puede reflejar en la perdida de memoria, la dificultad para dormir, el stress y la ansiedad también son factores que afectan la memoria.



SUDORES NOCTURNOS Y BOCHORNOS

Estrógeno ayuda a manejar nuestra temperatura corporal, controlando los mecanismos del flujo sanguíneo hacia la piel y el sudor. Poco estrógeno hace que nuestros termostato este fuera de control, haciendo que nuestro cerebro reaccione exageradamente y sienta que tenemos mucho calor incluso cuando la temperatura es normal.