

# MENOPOWER SALUD





# Menopower Salud

Tu revista de bienestar  
femenino  
para vivir esta  
etapa sin  
tabúes

Si últimamente te sientes más cansada, inflamada, irritable o con un aumento de peso que no lo gras explicar, no es solo “la edad” ni únicamente “la menopausia”. Puede ser algo mucho más silencioso y frecuente de lo que imaginas: el hígado graso.

Hoy, 1 de cada 3 adultos en el mundo lo padece, y en mujeres después de los 40 —especialmente en perimenopausia y menopausia— el riesgo se dispara por la caída de estrógenos, el aumento de grasa visceral y los cambios metabólicos. En Latinoamérica, la prevalencia puede superar el 40 %. Lo más inquietante: la mayoría no lo sabe. Porque no duele. Porque se normaliza. Porque nadie lo explica con claridad.

Pero sus efectos sí se sienten en la vida cotidiana: agotamiento constante, niebla mental, ansiedad por azúcar, sueño poco reparador, inflamación abdominal y esa sensación frustrante de que “algo cambió y no sé por qué”. Mientras tanto, el riesgo de diabetes tipo 2, hipertensión, infarto o accidente cerebrovascular aumenta en silencio.

Aquí es donde el acompañamiento de una Health Coach experta en perimenopausia y menopausia marca una diferencia real. No se trata solo

de dieta o fuerza de voluntad. Se trata de comprender la conexión entre hormonas, metabolismo, emociones, hábitos y estilo de vida, y de traducir la información médica en acciones concretas, sostenibles y adaptadas a tu realidad.

He visto mujeres recuperar energía, claridad mental y bienestar cuando dejan de normalizar el malestar y comienzan a escuchar su cuerpo con guía adecuada. Porque el hígado graso no es solo un hallazgo en un examen: es un mensaje biológico de alerta temprana.

Esta revista existe para eso: para que entiendas lo que está ocurriendo, tomes decisiones informadas y recuperes el control de tu salud antes de que el cuerpo grite lo que hoy apenas susurra.

Si estás leyendo estas páginas, no es casualidad. Tu futuro metabólico, hormonal y cardiovascular empieza con lo que hagas desde hoy.

*Ma. Isabel Mosqueira  
Comunicadora y CEO Menopower*



# INDICE

01

Hígado graso: el enemigo silencioso que aumenta después de los 40 con Dr. Pablo De La Fuentes

05

Mito o realidad: aprender a escuchar tu cuerpo y mente

02

Menopausia, sobrepeso e hígado graso con Dr. Jorge Moya

06

La dieta invisible que está moldeando tu cuerpo con Health coach Isabel Mosqueira

03

Menopower Quiz: ¿Tu metabolismo esta en alerta?

07

Entrena tu mente: Gimnasia para tus neuronas

04

Cuando el metabolismo cambia y nadie te dice por qué con Psicologa Isabel Reyes

ESTEREOTIPOS



# HÍGADO GRASO

## EL ENEMIGO SILENCIOSO QUE AUMENTA DESPUÉS DE LOS 40

El hígado graso no alcohólico (EHGNA) se ha convertido en una de las enfermedades metabólicas más frecuentes del siglo XXI. Según datos de la Organización Mundial de la Salud y estudios epidemiológicos internacionales, afecta aproximadamente al 25–30 % de la población mundial, pero en América Latina la prevalencia puede superar el 40 %, impulsada por obesidad, sedentarismo y dietas ultraprocesadas. En mujeres, el riesgo se incrementa notablemente durante la perimenopausia y menopausia.

La razón es biológica. La caída de estrógenos favorece la acumulación de grasa visceral, la resistencia a la insulina y la inflamación sistémica, condiciones que facilitan el depósito de grasa en el hígado. Diversas investigaciones han demostrado que, tras la menopausia, la prevalencia de hígado graso puede duplicarse respecto a mujeres premenopáusicas, incluso sin aumento significativo de peso.

Lo preocupante es que esta enfermedad suele ser asintomática. No produce dolor ni señales claras, pero sí altera profundamente el metabolismo. Fatiga persistente, niebla mental, aumento de circunferencia abdominal, dislipidemia y mayor riesgo de diabetes tipo 2, hipertensión, infarto y accidente cerebrovascular forman parte de su impacto sistémico. En fases avanzadas puede evolucionar a fibrosis, cirrosis e incluso cáncer hepático.

Aquí es donde el diagnóstico precoz marca la diferencia entre revertir el proceso o enfrentarlo cuando ya es irreversible. La ecografía abdominal es el método inicial más

accesible y ampliamente utilizado para detectar infiltración grasa hepática. Sin embargo, la herramienta que hoy permite evaluar con mayor precisión el daño es la elastografía hepática, técnica no invasiva que mide la rigidez del tejido y permite identificar fibrosis sin necesidad de biopsia.

Desde el punto de vista clínico, esta combinación de estudios permite clasificar la enfermedad, estimar su progresión y orientar decisiones terapéuticas oportunas. Detectar fibrosis temprana reduce significativamente el riesgo de complicaciones cardiovasculares y hepáticas a largo plazo.

En mujeres de más de 40 años, especialmente con aumento de peso abdominal, síndrome metabólico, antecedentes familiares o síntomas persistentes de cansancio e inflamación, la evaluación hepática debería formar parte del chequeo preventivo. No se trata solo de “ver el hígado”: se trata de anticiparse a enfermedades que comprometen calidad y expectativa de vida.

El hígado es el gran laboratorio del organismo. Cuando comienza a fallar, todo el sistema metabólico se desordena. Por eso, ignorar este órgano silencioso puede tener consecuencias mucho más amplias que un diagnóstico aislado.

**Dr. Pablo De La Fuente**  
Médico Radiólogo  
Experto en Ecografía y Elastografía Hepática

# TÉST RÁPIDO

## ¿HACE CUÁNTO NO REVISAS TU HÍGADO?

Responde con sinceridad:

- 1) ¿Hace más de dos años que no te realizas una ecografía abdominal?
- 2) ¿Has notado aumento de grasa abdominal o peso sin causa clara?
- 3) ¿Te sientes cansada incluso después de dormir?
- 4) ¿Tienes colesterol alto, prediabetes o hipertensión?

### ¡RESULTADOS ORIENTATIVOS!

0–1 respuestas “Sí”:

Buen nivel de control, pero mantén chequeos periódicos.

2 respuestas “Sí”:

Podrías estar en riesgo metabólico inicial. Considera evaluación preventiva.

3–4 respuestas “Sí”:

Tu hígado podría estar comprometido. Una evaluación con ecografía y elastografía es altamente recomendable.

**PREVENIR NO ES EXAGERAR: ES ACTUAR ANTES DE QUE EL DAÑO SEA VISIBLE. EN MEDICINA PREVENTIVA, EL TIEMPO ES UN FACTOR BIOLÓGICO QUE NO SE RECUPERA.**



Durante más de dos décadas de práctica clínica, he observado un patrón que se repite con alarmante frecuencia: mujeres que llegan a consulta convencidas de que su cansancio, aumento de peso y malestar general son “normales” por la edad o la menopausia, cuando en realidad están atravesando un profundo desorden metabólico. Entre sus causas más relevantes se encuentra el hígado graso no alcohólico, una enfermedad silenciosa que hoy constituye un problema de salud pública global.

Según estimaciones internacionales, esta condición afecta aproximadamente al 25–30 % de la población mundial, pero en América Latina la prevalencia puede superar el 40 %, en gran parte debido al aumento del sobrepeso y la obesidad. En mujeres, el riesgo se incrementa notablemente durante la perimenopausia y menopausia. La caída de estrógenos favorece la acumulación de grasa visceral, la resistencia a la insulina y la inflamación crónica de bajo grado, factores que facilitan la infiltración grasa del hígado.

En consulta, es habitual escuchar: “Doctor, como menos que antes y aun así subo de peso”, “Estoy agotada todo el tiempo”, “Duermo y no descanso”, “Se me olvidan las cosas”. metabólicas profundas. El hígado

grasas, azúcares y toxinas, pierde eficiencia y desencadena una cascada de efectos sistémicos: dislipidemia, hipertensión, prediabetes o diabetes tipo 2, aumento del riesgo cardiovascular e incluso deterioro cognitivo.

Uno de los principales desafíos es la desinformación. Muchas mujeres creen que si no consumen alcohol o no presentan obesidad severa no pueden tener hígado graso. Sin embargo, esta enfermedad puede desarrollarse incluso con sobrepeso moderado o composición corporal aparentemente “normal”. El sedentarismo, el estrés crónico, el sueño insuficiente y la dieta rica en azúcares simples y ultraprocesados

El diagnóstico precoz es fundamental. La ecografía abdominal constituye el estudio inicial para detectar infiltración grasa, mientras que la elastografía hepática permite evaluar la rigidez del tejido y detectar fibrosis de forma no invasiva. Esta información es clave para determinar la gravedad del proceso y orientar intervenciones terapéuticas oportunas. Detectar fibrosis temprana puede cambiar radicalmente el pronóstico a largo plazo.

El abordaje eficaz requiere una estrategia integral. En la práctica moderna, el tratamiento del hígado graso asociado a menopausia y sobrepeso no se limita a

recomendaciones generales. Implica trabajo coordinado entre médicos especialistas, nutricionistas, profesionales de la salud mental y laboratorios clínicos, con un eje central en la modificación del estilo de vida: alimentación antiinflamatoria, reducción de peso visceral, actividad física regular, optimización del sueño y manejo del estrés. En algunos casos, se incorporan tratamientos farmacológicos según el perfil metabólico individual.

El impacto trasciende lo individual. El aumento de enfermedades metabólicas en mujeres de mediana edad representa un desafío sanitario mayor, con implicancias económicas y sociales significativas. Prevenir y tratar oportunamente estas condiciones no solo mejora la calidad de vida, sino que reduce la carga futura sobre los sistemas de salud.

Ignorar los síntomas no los hace desaparecer. El cuerpo siempre está enviando señales; la diferencia está en si las escuchamos a tiempo o cuando ya se han convertido en enfermedad manifiesta.

Dr. Jorge Moya  
Médico — Especialista en obesidad y enfermedades asociadas al sobrepeso



# MENOPAUSIA, SOBREPESO E HÍGADO GRASO

¡RECUERDA SIEMPRE CONSULTAR CON TU MÉDICO CUALQUIER MALESTAR!

## LA TORMENTA METABÓLICA SILENCIOSA

# ¡MENOPOWER QUIZ!

**PREGUNTAS:**  
MARCA LAS OPCIONES  
CON LAS QUE TE  
IDENTIFICAS

- He a mentado grasa abdominal en los últimos años
- Me siento cansada incluso al despertar
- Tengo colesterol alto, prediabetes o presión elevada
- Duermo mal o me despierto durante la noche
- Hace más de dos años que no evalué mi hígado



# ¿TU METABOLISMO ESTA EN ALERTA?

## RESULTADOS ORIENTATIVOS

0-1 afirmaciones:  
Buen nivel de control, pero mantén hábitos preventivos.

2-3 afirmaciones:  
Tu metabolismo podría estar bajo estrés. Una evaluación médica es recomendable.

4-5 afirmaciones:  
Existe alto riesgo de alteraciones metabólicas asociadas. Un chequeo integral, incluyendo evaluación hepática con ecografía y elastografía, es prioritario.

Hay una escena que se repite en silencio en millones de hogares: una mujer frente al espejo que no reconoce del todo a la persona que ve. No es solo una arruga nueva o unos kilos de más. Es una sensación más profunda: “algo cambió dentro de mí”. Sin embargo, cuando lo comenta, suele recibir respuestas tranquilizadoras —y peligrosamente simplificadoras—: “Es la edad”, “son las hormonas”, “es normal”.

Desde la psicología con enfoque de género, sabemos que la perimenopausia y la menopausia no son solo procesos biológicos; son también eventos psicosociales que impactan identidad, autoestima y bienestar emocional. Y dentro de este entramado aparece un actor silencioso pocas veces mencionado: el hígado graso no alcohólico.

Diversos estudios indican que entre el 30 y el 40 % de las mujeres en esta etapa presenta infiltración grasa hepática, impulsada por la caída de estrógenos, la redistribución de la grasa hacia el abdomen y la resistencia a la insulina. Aunque no produce dolor, sí genera efectos que se sienten a diario: fatiga persistente, niebla mental, alteraciones del sueño, irritabilidad, ansiedad por alimentos dulces y aumento de peso difícil de revertir.

El problema no es solo médico, sino cultural. Estos síntomas se invisibilizan o se atribuyen exclusivamente a la menopausia, lo que retrasa diagnósticos y refuerza la idea de que “sentirse mal es lo normal”.

*“ESCUCHAR AL CUERPO  
TAMBIÉN ES APRENDER  
A VIVIR DISTINTO”*

*CUANDO EL  
CAMBIA  
TE*

*ESPEJO  
Y NADIE  
EXPLICA  
PORQUÉ*

*POR ISABEL REYES MOSQUEIRA  
PSICÓLOGA — EXPERTA EN GÉNERO*

Muchas mujeres concluyen que han perdido control sobre su cuerpo, cuando en realidad su organismo está atravesando un proceso metabólico tratable.

La evidencia científica muestra además que las enfermedades metabólicas se asocian a mayor riesgo de depresión y ansiedad, no solo por factores psicológicos, sino también por mecanismos biológicos vinculados a la inflamación sistémica. En otras palabras, lo físico y lo emocional no están separados: dialogan constantemente.

Desde la práctica clínica, uno de los cambios más significativos ocurre cuando la mujer comprende que no está fallando, que su cuerpo no la está “traicionando”, sino enviando señales de alerta. Nombrar lo que ocurre reduce la angustia y abre espacio para la acción.

El acompañamiento interdisciplinario —médico, nutricional y psicológico— permite recuperar sensación de control, mejorar la calidad de vida y reconstruir la relación con el propio cuerpo.

La menopausia no debería ser sinónimo de invisibilidad ni de resignación. Es una transición compleja que merece información clara, apoyo profesional y una mirada libre de estereotipos. Porque detrás del cansancio, del aumento de peso o de la irritabilidad puede haber algo más que “hormonas”: puede haber un metabolismo pidiendo ayuda.

Reconocerlo a tiempo no solo protege la salud física, también preserva la salud mental y la autoestima. Y, sobre todo, devuelve a las mujeres algo esencial: la certeza de que lo que sienten tiene explicación y solución.

"SI ME SIENTO CANSADA TODO EL TIEMPO, ES SOLO ESTRÉS."

"SUBIR DE PESO EN LA MENOPAUSIA ES INEVITABLE."

"SI MIS EXÁMENES ESTÁN CASI NORMALES, NO HAY PROBLEMA."

"DORMIR MALES PARTE NATURAL DE ESTA ETAPA."

¿QUÉ REVELA TU RESPUESTA?

SI DIJISTE "MITO" A VARIAS: PROBABLEMENTE ESTÁS MÁS INFORMADA DE LO QUE CREES.

SI DIJISTE "REALIDAD" A LA MAYORÍA: TU CUERPO PODRÍA ESTAR ENVIANDO SEÑALES QUE MERECE EVALUACIÓN PROFESIONAL.

SI DUDASTE EN TODAS: NO ESTÁS SOLA. LA CONFUSIÓN ES UNO DE LOS SÍNTOMAS INVISIBLES MÁS FRECUENTES.

MITO

REALIDAD

TE INVITO A CONTESTAR CON HONESTIDAD... O CON VALENTIA





Antes de hablar de calorías, hormonas o suplementos, hay algo que decide en silencio qué tanto te cuidas, qué tanto postergas tu salud y qué tan posible es cambiar: tus pensamientos diarios.

Se estima que una persona tiene entre 60.000 y 100.000 pensamientos al día, y hasta un 80 % son repetitivos y predominantemente negativos. En perimenopausia y menopausia, esta carga mental se intensifica por cambios hormonales, exigencias familiares y laborales,

alteraciones del sueño y una sensación difusa de pérdida de control sobre el propio cuerpo. Muchas mujeres no fracasan en sus pautas nutricionales por falta de información, sino por vivir dentro de un “frasco mental” donde predominan la culpa, el miedo o la resignación. Ese estado activa el modo supervivencia: el cuerpo ahorra energía, aumenta el apetito por alimentos densos, dificulta la pérdida de peso y reduce la motivación para el autocuidado.

*Health coach Isabel Mosqueira presenta*

## LA DIETA INVISIBLE QUE

## ESTÁ

Pensamientos reguladores como:

- “Mi cuerpo está cambiando, no rindiéndose.”
- “Puedo empezar con algo pequeño.”
- “Merezco sentirme bien.”
- “Saber es mejor que temer.”

Activan el sistema parasimpático: mejora la digestión, la absorción de nutrientes, la regulación del apetito y la claridad mental. No es pensamiento mágico: es neurobiología aplicada al bienestar.

¿POR QUÉ SABEMOS QUÉ HACER PERO NO LO HACEMOS?

Si tu sistema nervioso está saturado:

- Buscas gratificación inmediata (azúcar, comida emocional)
- Evitas esfuerzos o cambios
- Procrastinas decisiones importantes
- Sientes culpa y vuelves a empezar

Esto impacta directamente en obesidad, hígado graso y salud cardiovascular.



# CUANDO TU MENTE VIVE EN EN MODO ALERTA



Pensamientos como:

- “Estoy agotada, no puedo más.”
- “Ya es tarde para cambiar.”
- “Siempre termino fallando.”
- “Todo es por la menopausia.”

No son solo frases: son órdenes biológicas. Elevan cortisol, aumentan inflamación, favorecen grasa abdominal y hepática, alteran el sueño y aumentan la ansiedad alimentaria.

También explican por qué muchas mujeres postergan exámenes o consultas médicas: el cerebro evita enfrentarse a posibles amenazas.

## MOLDEANDO TU CUERPO

*(y casi nadie habla de ella)*

### COMO HEALTH COACH TE INVITO A MIRAR MÁS ALLÁ DEL PLATO

La nutrición comienza en la mente. Sin una relación sana con tus pensamientos, ninguna pauta es sostenible. El acompañamiento profesional permite traducir información médica en acciones reales, adaptadas a tu vida y a tu etapa hormonal.

No necesitas más exigencia. Necesitas estrategia, comprensión y apoyo.



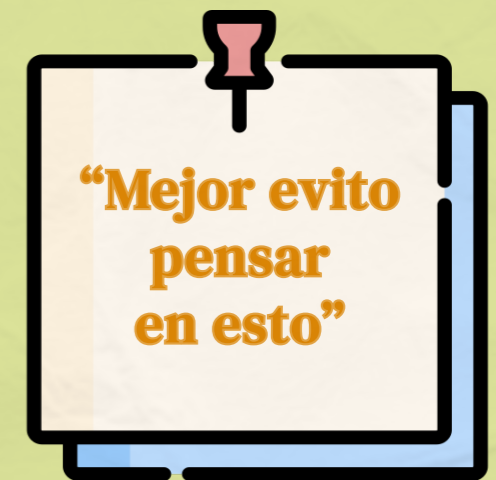
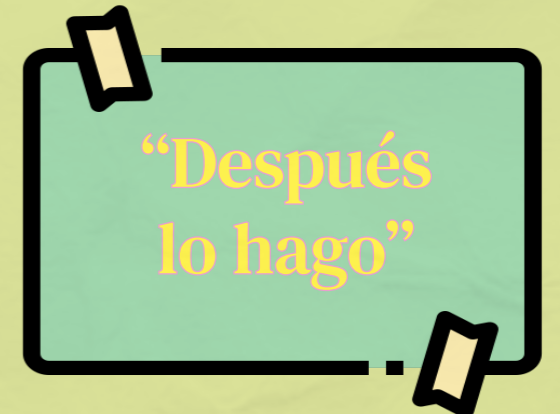
## ENTRENA TU MENTE Y ENCUENTRA LAS SIGUIENTES PALABRAS

Menopausia    Nutrición    Calcio  
 bienestar    Vitamina D    Energía  
 hormonas    Sofocos    Amor

R	M	X	K	A	V	V	V	H	E
A	E	S	K	Í	O	I	N	B	R
T	N	O	Z	G	É	T	Ó	H	Ó
S	O	F	G	R	C	A	I	O	A
E	P	O	Ü	E	A	M	C	R	M
N	A	C	Q	N	L	I	I	M	O
E	U	O	L	E	C	N	R	O	R
I	S	S	V	R	I	A	T	N	A
B	I	X	U	E	O	D	U	A	M
Z	A	Y	Y	J	S	F	N	S	N

## JUEGO 2 – EL DETECTOR DE SABOTAJE

Marca las frases que dijiste esta semana



Si dijiste 2 o más, tu mente está en modo protección, no en bienestar.

## JUEGO 3 – SEMÁFORO MENOPOWER

¿QUÉ HÁBITO SABES QUE NECESITAS Y SIGUES POSTERGANDO?

ROJO

¿QUÉ PEQUEÑO PASO PODRÍAS DAR HOY?

AMARILLO

¿QUÉ ACCIÓN CONCRETA HARÁS EN LAS PRÓXIMAS 24 HORAS?

VERDE



*MENOPOWER SALUD PRIMERA EDICIÓN  
!TODOS LOS MESES!*

*ENCUENTRANOS EN NUESTRAS REDES  
SOCIALES  
@MENOPOWERSALUD*

