GUÍA GRATUITA · YERBAL HEALTH

La Menopausia NO es una enfermedad

Guía para tu perimenopausia y menopausia: qué comer, qué hacer, tu deseo sexual y cómo te acompaña la Medicina Tradicional China



Dra. Karen Rosario, DTCM

@YERBALHEALTH · HATO REY, PUERTO RICO

1 · ENTIENDE TU ETAPA

NO es una enfermedad. Es un cambio de estación.

El texto clásico *Huangdi Neijing* describe la vida de la mujer en ciclos de 7 años. A los 14 llega el **Tian Gui** 天癸 y comienza la menstruación; a partir de los 35 empieza un declive gradual y, alrededor de los **49**, el Tian Gui se agota y el ciclo cierra. La perimenopausia es esa transición, que puede durar años.

Los síntomas no son "changuerías" ni "cosas de la edad": son señales de **cómo** tu cuerpo se está adaptando. En la Medicina China las agrupamos en **patrones**, y la mayoría de las mujeres tiene una **mezcla** de ellos que cambia con el tiempo.

¿CON CUÁL TE IDENTIFICAS?

Deficiencia de Yin de Riñón

Calores, sudores nocturnos, boca y piel secas, resequedad vaginal, insomnio, mareos, zumbido en los oídos.

Deficiencia de Yang de Riñón

Frío en manos, pies y espalda baja, agotamiento, cansancio, retención de líquidos, orinar mucho de noche, poca libido.

Desarmonía Corazón–Riñón

Insomnio, despertar a las 2–4 am, palpitaciones, ansiedad, olvidos, brain fog (mente nublada), calores con inquietud.

Estancamiento de Qi de Hígado

Irritabilidad, cambios de humor, senos sensibles, suspiros, tensión en cuello y hombros, dolor de cabeza.

Deficiencia de Bazo y de sangre

Hinchazón, aumento de peso en el abdomen, digestión lenta, fatiga después de comer, brain fog, piel pálida, caída del cabello, dolor articular.

Esta guía es educativa. Identificar tu patrón con certeza requiere una evaluación (lengua, pulso e historia completa).

Tu cocina, tu primera medicina

En esta etapa la meta es **nutrir el Yin y la sangre, cuidar la digestión y conservar la energía**. Tres reglas sencillas para todas:

- **Come tibio y cocido**: sopas, caldos y guisos le hacen el trabajo más fácil a tu digestión.
- **Come a horas regulares** y cena temprano y ligero.
- **Modera** el café, el alcohol, el picante, las frituras y las bebidas con hielo.

4 INGREDIENTES CLÁSICOS DE LA MEDICINA CHINA PARA ESTA ETAPA

Sésamo negro

Uno de los alimentos tradicionales más usados para nutrir el Riñón, el Yin y la sangre. Tostado y molido, sobre avena, arroz o congee.

Tremella

El “hongo de la belleza”. Tradicionalmente se usa para humedecer y nutrir el Yin cuando hay resequedad y calores.

Pera seca

En la cocina china se cocina en sopas dulces para humedecer y refrescar. Perfecta junto a la tremella.

Goji

Baya roja que tradicionalmente nutre el Hígado y el Riñón. Un puñadito en té, avena o sopa.

RECETA PARA EMPEZAR

Sopa dulce de tremella y pera seca

Remoja la tremella, hiérvela a fuego lento con la pera seca y unos goji hasta que esté suave y gelatinosa. Tómala tibia en la tarde.

Cada patrón necesita alimentos distintos, y lo que ayuda a una mujer puede no ayudar a otra. En tu evaluación te damos un plan de alimentación hecho para ti.

Hábitos de otoño para tu cuerpo

DESCANSO

Duerme antes de las 11 pm

De 11 pm a 3 am es el horario de la Vesícula y el Hígado en el reloj chino; dormir en esas horas ayuda a reponer la sangre y el Yin.

RITUAL NOCTURNO

Baño de pies tibio

15 minutos antes de dormir, con jengibre (si tienes frío) o con sal y lavanda (si tienes calores). Ancla la energía hacia abajo y calma la mente.

MOVIMIENTO

Qi Gong, Tai Chi o caminar

20–30 minutos diarios. Movimiento suave y constante, más que ejercicio extenuante que gaste tu Yin. Suma ejercicios de fuerza 2 veces por semana para tus huesos.

RESPIRACIÓN

4–6 al acostarte

Inhala en 4 tiempos, exhala en 6, por 5 minutos. Ayuda con la ansiedad, las palpitaciones y los calores al inicio.

3 PUNTOS DE ACUPRESIÓN · 1 MINUTO POR PUNTO, AMBOS LADOS

PUNTO	DÓNDE ESTÁ	PARA QUÉ SE USA
Riñón 3 · Taixi	Entre el tobillo interno y el tendón de Aquiles	Nutrir el Riñón; cansancio, espalda baja
Bazo 6 · Sanyinjiao	4 dedos sobre el tobillo interno, detrás del hueso	Yin y sangre; sueño y equilibrio hormonal
Hígado 3 · Taichong	Empeine, entre el 1er y 2do dedo del pie	Irritabilidad, tensión, estrés

CONSULTA A TU MÉDICO SI…

tienes sangrado después de 12 meses sin menstruación, sangrado muy abundante o entre reglas, dolor de pecho, palpitaciones con mareo o falta de aire, tristeza profunda que no se va, o bultos en los senos. La Medicina China acompaña; no reemplaza la evaluación médica cuando hace falta.

Tu deseo no desaparece. Necesita otro tipo de cuidado.

La falta de deseo es una de las preocupaciones más comunes en esta etapa, y una de las que menos se habla. No es “normal” resignarse. En la Medicina China el deseo depende del **fuego del Riñón** (el Yang de Mingmen), de la **humedad y la sangre** que nutren los tejidos, de un **Hígado** que deje fluir el Qi y de un **Corazón** en calma que permita conectar.

¿QUÉ HAY DETRÁS DE TU FALTA DE DESEO?

SIN GANAS, CON FRÍO Y CANSANCIO

Yang de Riñón bajo

El fuego que da energía y deseo está bajo.

CON GANAS, PERO HAY RESEQUEDAD O DOLOR

Yin y sangre deficientes

Falta la humedad que nutre los tejidos.

EL ESTRÉS O EL CORAJE TE APAGAN

Qi de Hígado estancado

La energía no fluye y el deseo se bloquea.

ANSIEDAD, INSOMNIO, DESCONEXIÓN

Corazón y Riñón separados

La mente no se calma lo suficiente para conectar.

Cada causa se trata de forma diferente. Por eso en Yerbal identificamos primero tu patrón y luego diseñamos tu tratamiento.

PRÁCTICAS QUE AYUDAN A TODAS

- **Ejercicios de suelo pélvico** (Kegel): mejoran la sensibilidad, el flujo de sangre y el control.
- **Más tiempo para la excitación.** En esta etapa el cuerpo necesita más preparación; no es falta de interés, es otro ritmo.
- **Conversa con tu pareja** sobre lo que está cambiando. La conexión emocional también es medicina.

Si tienes dolor persistente en las relaciones, sangrado o ardor, consulta también a tu ginecóloga para descartar otras causas y conocer todas tus opciones.

Un tratamiento que cambia contigo

Ninguna menopausia es igual a otra, y tus síntomas tampoco se quedan quietos. Por eso no damos un protocolo fijo: **tratamos lo que tienes hoy, y ajustamos según tu cuerpo responde.**

1

Encontramos tu patrón

Evaluación completa con lengua, pulso e historia clínica para identificar tu patrón, o la mezcla de patrones, que explica tus síntomas.

2

Diseñamos tu plan

Acupuntura específica para tu ciclo, medicina herbal china personalizada según tu patrón, alimentación medicinal y hábitos para casa, incluyendo tu energía, tu sueño y tu deseo sexual.

3

Ajustamos según cambias

A medida que unos síntomas mejoran, reevaluamos y tratamos los que quedan. Tu fórmula y tus puntos evolucionan contigo.

4

Te acompañamos hasta el final

Nuestra meta es que vivas esta etapa con energía, buen sueño, deseo y en equilibrio, sin que los síntomas dirijan tu vida.

Agenda tu evaluación de menopausia

Yerbal Health · Avenida Ponce de León, Hato Rey, Puerto Rico
939.428.3040 · 787.500.6632 · Instagram @yerbalhealth

Dra. Karen Rosario, Doctora en Medicina Tradicional China (DTCM). Contenido educativo; no sustituye la evaluación médica. La medicina herbal china debe ser personalizada y recetada por un profesional cualificado, especialmente si tomas medicamentos o terapia hormonal.