

ELLE participa en varios programas de afiliación de marketing, lo que significa que ELLE recibe comisiones de las compras hechas a través de los links a sitios de los vendedores.





JUANKAR

[Belleza](#) > [Salud y fitness](#)

# Perimenopausia: así deberías preparar tu piel para evitar la flacidez

Show

*Superado el momento y asumido, toca prepararse para el momento. Y preparar la piel, porque es una de las cosas que más nota este tránsito. Así puedes hacerlo.*

POR BLANCA DEL RÍO

PUBLICADO: 14/11/2023

- Cómo saber qué tipo de arrugas tienes para tratarlas mejor (y eliminarlas más fácilmente)
- Arrugas a los 30 años: cómo combatir los signos de la edad
- Arrugas a los 50: cómo tratar o eliminar los signos de la edad

---

La transición hacia la cuarta década de la vida de toda mujer, no es del todo fácil. Esta etapa, marcada por la llegada de la perimenopausia en muchos casos, supone todo un reto.

Para muchas mujeres, este tránsito se asemeja al proceso de duelo y las fases por las que se pasa. De la negación por no querer dejar atrás la hermosa juventud, a algunos casos la ira, la negociación con nosotras mismas para llevarnos bien con nuestros demonios en esta etapa, puede llegar incluso a la depresión pero, tranquilas, porque también llega la aceptación. Vamos a asumir que si estás en este momento, ya has llegado a la aceptación y ahora toca lo mejor: **poner el foco en cuidarnos**. Porque todo tiene su lado bueno.

Explica la Doctora Sánchez-Dehesa, que la perimenopausia es “*el período de transición que precede a la menopausia y uno de los cambios más notables durante esta etapa es la disminución de los niveles de estrógeno*”, una hormona que es esencial, por otra parte, en la salud y apariencia de la piel.

La perimenopausia es una fase en la vida de las mujeres que puede ser un período de grandes cambios físicos y emocionales. Uno de los efectos más visibles de esta etapa en la piel es la pérdida de elasticidad y la flacidez. A medida que los niveles hormonales fluctúan y disminuyen, **la piel tiende a volverse menos firme y más propensa a arrugarse**.

Sin embargo, existen estrategias que pueden ayudarte a mantener la piel saludable más allá de los 40, si estás atravesando esta etapa vital.

---

Publicidad - Sigue leyendo debajo

---

## ¿En qué momento vital se sitúa la perimenopausia?

La perimenopausia es el período de transición que precede a la menopausia,

# ¿En qué momento vital se sitúa la perimenopausia?

La perimenopausia es el período de transición que precede a la menopausia, que generalmente **comienza en la década de los 40**. Durante esta etapa, los ovarios empiezan a producir menos estrógeno y progesterona, lo que provoca una serie de cambios hormonales.

