

# ELLE

FEBRERO 2024 N° 449  
5,50 € (SPAIN)  
CANARIAS 5,65 €

BIANCA  
BALTI  
Y EL  
ARTE  
DE  
AMARSE  
Y  
CUIDARSE

MODA  
NUEVAS  
TENDENCIAS

+  
*Sofia Vergara*  
*Zendaya*  
*Jodie Foster*

LOVE  
YOURSELF



8 413042 680602



LOS CHIPS DE LA JUVENTUD

# ENERGÍA

*sin límites*

Pasar de los 40 se empieza a ver con otros ojos, mucho más amables, sin miedo a perder la juventud ni la salud. La nueva era del DIAGNÓSTICO PRECISO y los tratamientos de optimización hormonal, con opciones para todas, ya está aquí.

POR ALEJANDRA YEREGUI. FOTÓGRAFO: SANDER THIEMO

**A** todas nos va a llegar el segundo gran baile de hormonas de nuestra vida, un acontecimiento biológico natural que no tiene por qué ser caótico. Actualmente en España experimentan el viaje a la menopausia casi 4 millones de mujeres entre los 44 y los 55 años, un récord histórico que supone el 7,9 por ciento de la población, según datos del INE. La buena noticia es que ya no se pasa en soledad; la comunidad que trata de dar apoyo y solventar la brecha de conocimiento tras siglos de tabúes, cada vez es mayor. Hay plataformas divulgativas muy útiles –como Menopause Matters, MenoGeneration y Hormone University, liderada por la española Ana González Herrera–, mientras que personajes públicos como Naomi Watts, Michelle Obama o Drew Barrymore alzan su voz para que esta nueva etapa se viva, sin miedos, como una renovación.

## VIGILA LAS HORMONAS

Cuando decaen las hormonas reproductivas, ponerse en manos médicas puede evitar que merme la calidad de vida física y mental. La llegada de la perimenopausia, el periodo de transición previo a la menopausia, y que finaliza al año de tener la última menstruación, puede avisar con ciertos síntomas que van más allá de tener el ciclo irregular, como el sangrado de encías, los sofocos, el deterioro de la vista, molestias articulares, falta de libido o insomnio, como consecuencia de la menor producción de estrógenos, progesterona y testosterona. Además, «nuevas investigaciones sugieren que la microbiota intestinal desempeña un papel central en la regulación de los niveles de estrógenos, claves para regular, a su vez, los depósitos de grasa, la capacidad de reproducción, la salud cardiovascular, la formación de huesos y la renovación celular», señala la ginecóloga Zuramis Estrada Blanco, directora médica de Advanced Aesthetic Surgery Center Madrid (tel. 679 62 09 47). Y, ¿cómo saber con certeza nuestro estado hormonal?



**APPLE WATCH 'Serie 9'** (449 €), con 'app' para el control del ciclo menstrual.



**FORTÉ PHARMA 'Fórmula BWoman'** (41,95 €/15 viales), para la regulación hormonal.



**RITUALS 'Ayurveda'** (12,90 €), champú y pastilla corporal sólida sin jabón.



**KYLIE SKIN 'Vanilla'** (30,99 €, en Douglas), crema hidratante corporal.



**GLOW BY HORMONE UNIVERSITY 'Suplemento Tópico Period SOS'** (40,50 €).

Además de las analíticas clásicas en sangre o saliva, el no tan habitual test hormonal Dutch, en opinión de la doctora, «es capaz de acercar al médico el resultado de sustancias que sólo se detectan en la orina (seca) y que ayudan a definir la terapia en cada caso».

## PELLETS, ¿SON SEGUROS?

Un 85 por ciento de las mujeres con síntomas de menopausia no recibe un tratamiento eficaz, según un estudio de la revista científica Cell. El Dr. Fernando Aznar, ginecólogo especialista en Medicina Regenerativa de Clínica Femm (tel. 915 75 64 75) apuesta por el tratamiento con hormonas bio idénticas, en lugar de la terapia de reemplazo hormonal convencional por vía oral, «ya que se produce un primer paso de metabolización hepática donde se crean sustancias dañinas para el organismo», afirma. Las hormonas bio idénticas, similares a las biológicas, se insertan cada 4-6 meses a través de un pellet o dispositivo biodegradable en el glúteo. Casi siempre se administra sólo testosterona, la hormona de la juventud, aunque en mujeres seleccionadas por su historial clínico se puede combinar con estradiol o progesterona, entre otros. ¿Los resultados de la terapia? «Energía de la mañana a la noche, además evita el deterioro cognitivo, la osteoporosis, la debilidad muscular, el insomnio e incluso mejora la sequedad vaginal y las molestias vulvares», explica el doctor. Sin embargo, los estudios acerca de sus efectos secundarios y eficacia a largo plazo son limitados. «Existe una cancerofobia en el uso de hormonas en la menopausia. Dependiendo de la medicación utilizada, el riesgo de cáncer de mama puede aumentar en una pequeña proporción, pero dejamos de proteger a las pacientes de otros problemas importantes», apunta la Dra. Marta Sánchez-Dehesa (ginecologotoledo.com). La alternativa natural son plantas y fitoestrógenos (soja, lúpulo, salvia, cimicífuga, trébol rojo o sauzgatillo) que allanan el camino al bienestar.