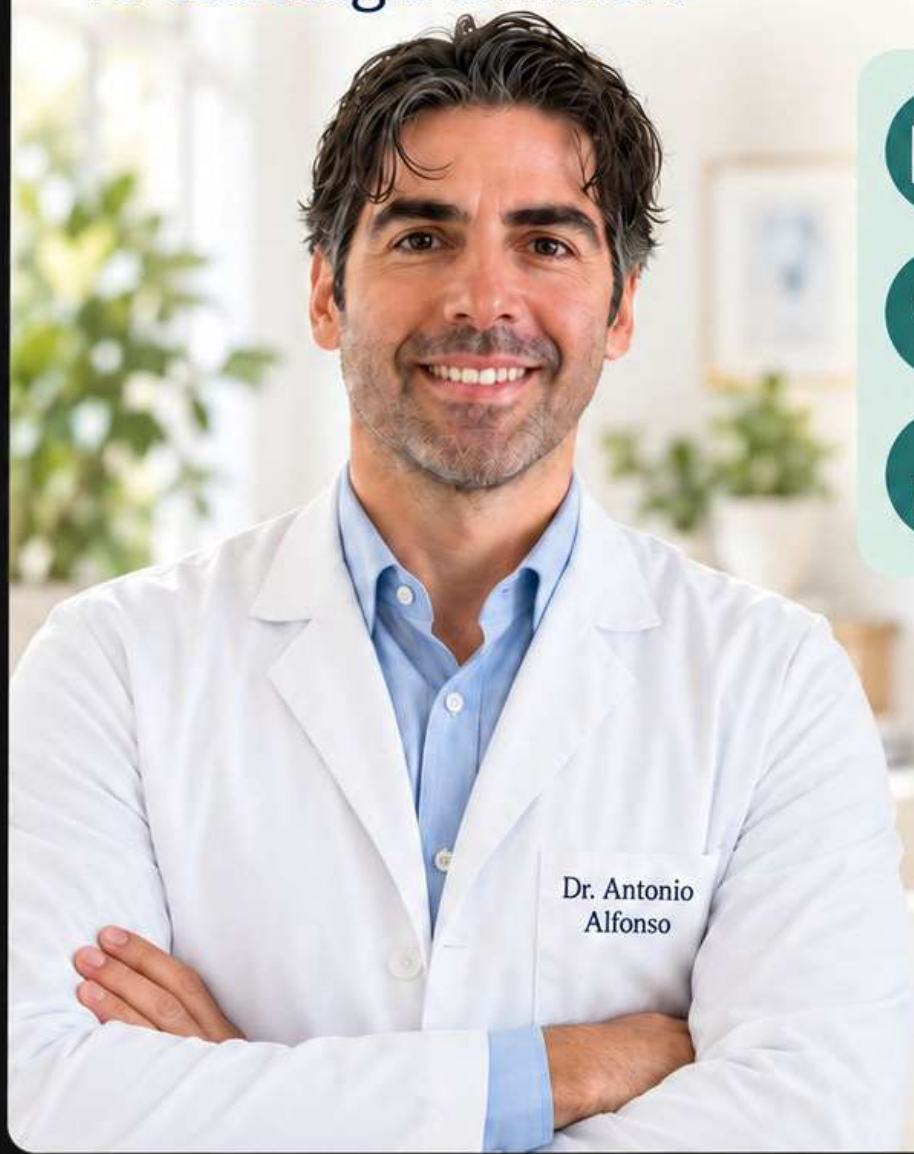
GUÍA GRATUITA · SALUD HORMONAL FEMENINA

Menopausia:

10 claves para cuidar tu peso y tu salud hormonal

Tu cuerpo cambia.
Tu estrategia también.



- Entender.
- Cuidarte.
- Avanzar.

Dr. Antonio Alfonso
drantonioalfonso.com

ANTES DE EMPEZAR

Una etapa nueva.
Un plan que encaje contigo.

Esta guía te ayuda a elegir cambios concretos para cuidar tu peso, tu fuerza y tu bienestar durante la transición menopáusica.

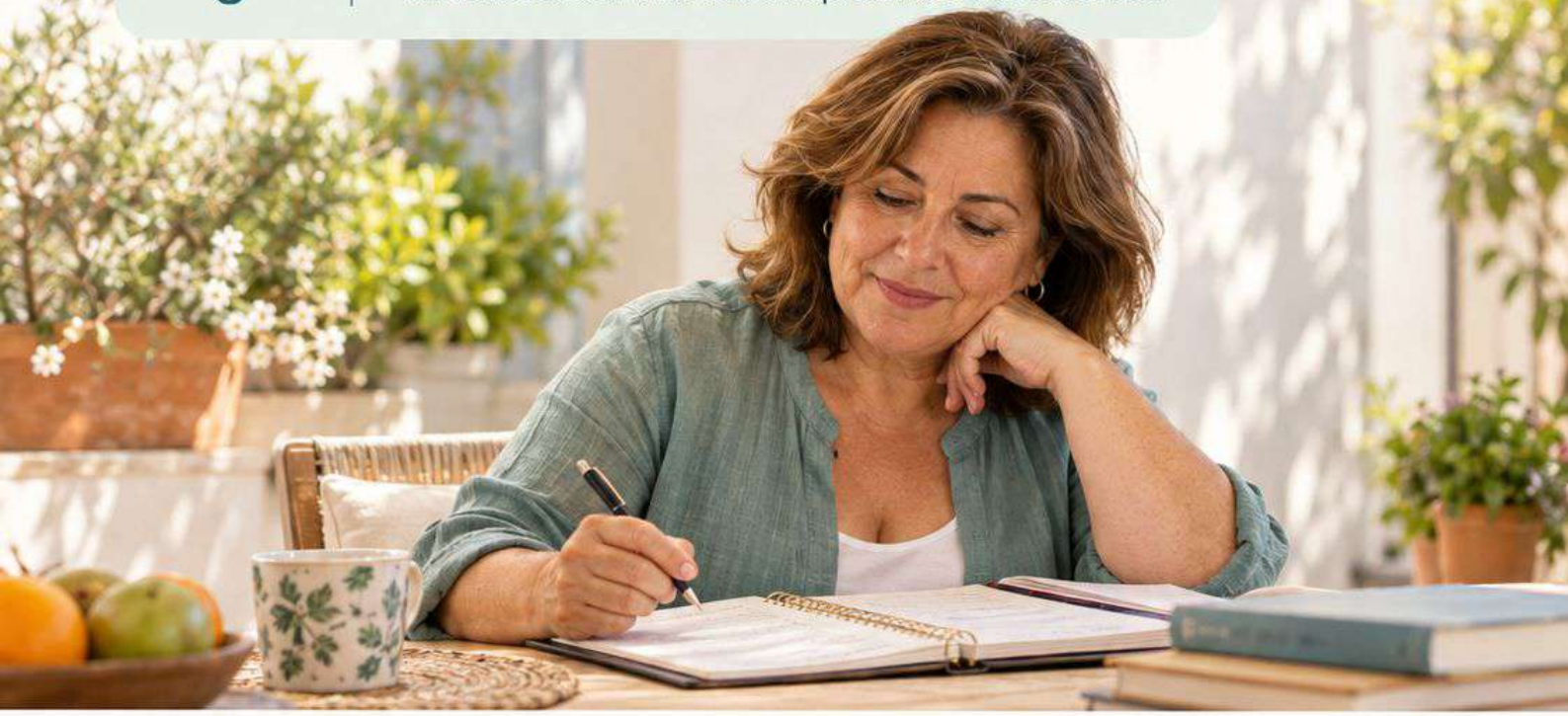
No necesitas hacer todo a la vez. Lee las 10 claves, elige dos prioridades y utiliza el plan final para dar el primer paso.

Encontrarás:

- Qué observar en tu cuerpo y tus síntomas.
- Cómo organizar alimentación, actividad y descanso.
- Qué preguntar sobre tratamientos y seguimiento.

TU PRIMER PASO

Información general para acompañarte; no sustituye una valoración individual ni prescribe tratamientos.



Comprende lo que cambia

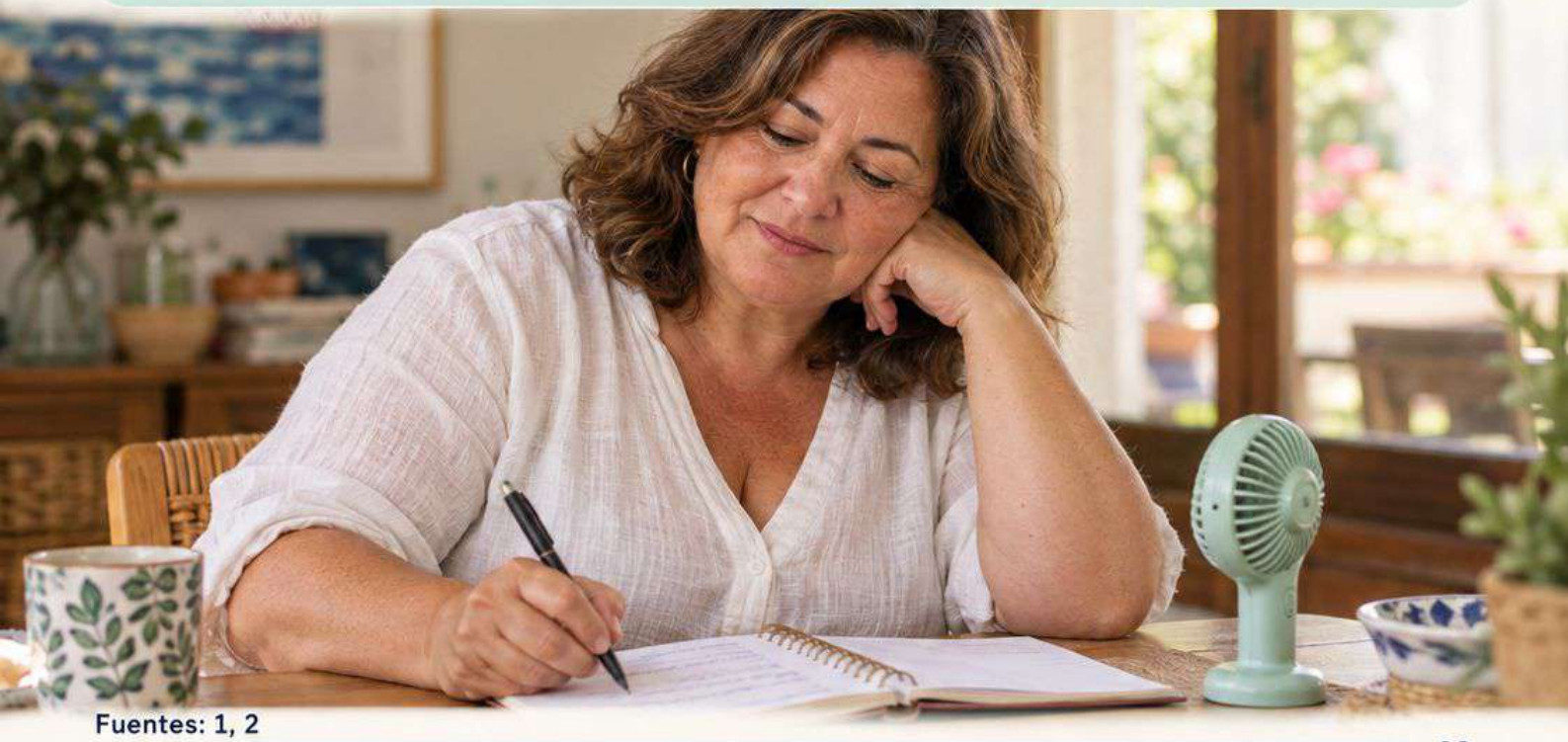
La transición menopáusica puede cambiar la distribución de la grasa. El envejecimiento, el movimiento y el descanso también influyen: no todo depende de las hormonas. [1]

POR DÓNDE EMPEZAR

- Anota cambios del ciclo, sofocos y síntomas que te preocupan.
- Describe cuándo empezaron y cómo afectan a tu día a día.
- No atribuyas automáticamente cualquier síntoma nuevo a la menopausia.

TU PRIMER PASO

Prepara un registro breve de tus síntomas antes de hablar con tu profesional sanitario.



Fuentes: 1, 2

Mira más allá de la báscula

El seguimiento del peso puede ser útil, pero también importan la cintura y los indicadores de salud. [1] Añade objetivos cotidianos que tengan sentido para ti.

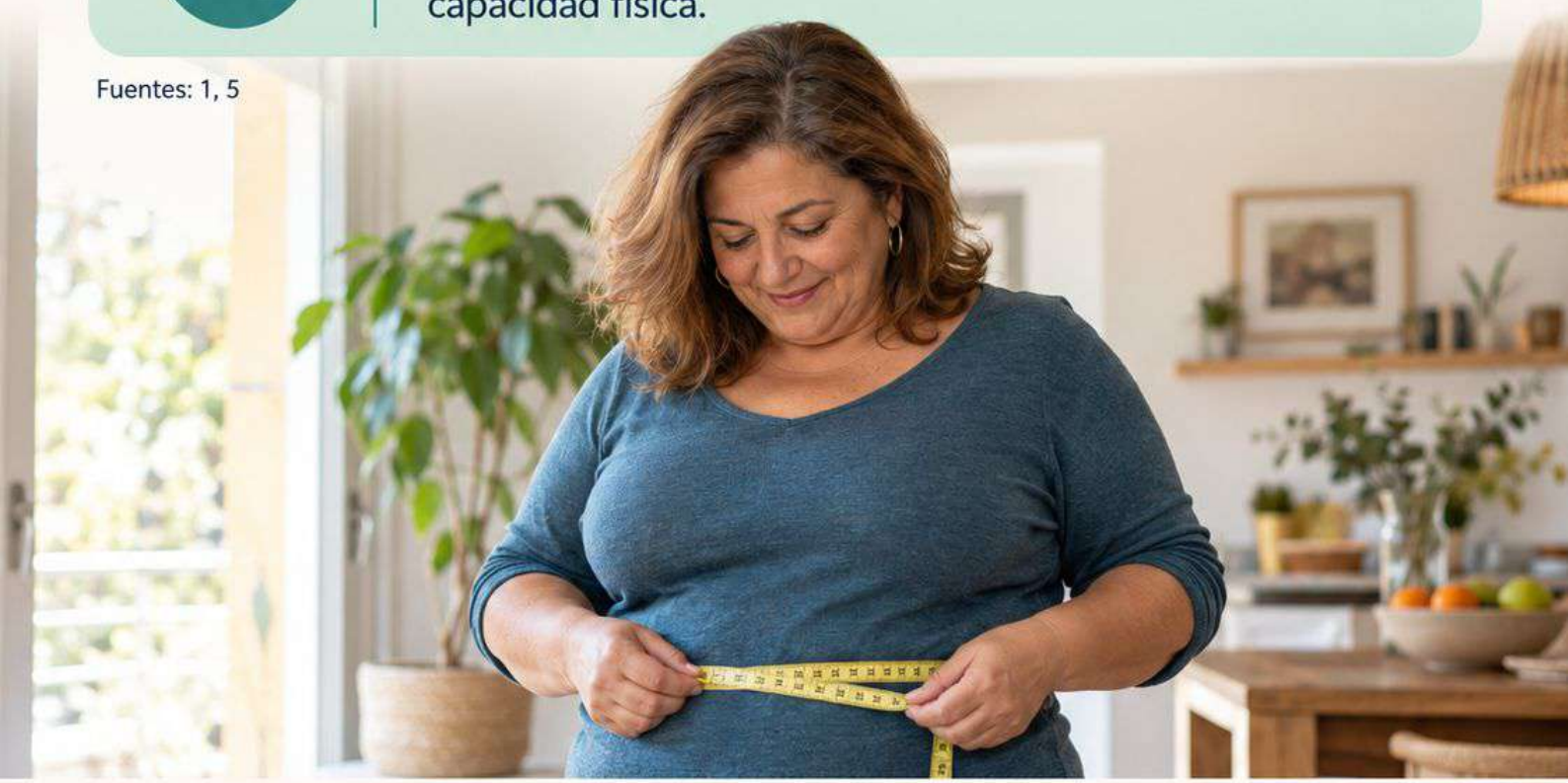
POR DÓNDE EMPEZAR

- Elige una frecuencia de registro que no te genere ansiedad.
- Observa tu fuerza y tu capacidad para realizar tareas habituales.
- Valora tus avances sin compararte con otras personas.

TU PRIMER PASO

Elige dos indicadores: uno corporal y otro de bienestar o capacidad física.

Fuentes: 1, 5



Busca un patrón sostenible

Si necesitas perder peso, la estrategia alimentaria debe crear un déficit energético y mantener un buen equilibrio nutricional. Conviene adaptarla a tus preferencias y posibilidades. [5]

POR DÓNDE EMPEZAR

- Empieza por un cambio que puedas mantener varias semanas.
- Revisa bebidas, picoteos y raciones sin prohibir alimentos por sistema.
- Evita dietas muy restrictivas sin supervisión profesional.

TU PRIMER PASO

Escoge una comida del día y decide una mejora concreta y realista.

Fuentes: 5



Cuida la calidad de tus comidas

Una alimentación variada aporta nutrientes y facilita cuidar la salud. [3] No necesitas una dieta especial con la etiqueta «menopausia».

POR DÓNDE EMPEZAR

- Incluye verduras, fruta, legumbres y cereales integrales.
- Incorpora fuentes de proteína como pescado, huevos, legumbres o yogur natural.
- Ajusta cantidades y opciones a tus necesidades; pide ayuda si tienes restricciones.

TU PRIMER PASO

Planifica tres comidas sencillas con una fuente de proteína y alimentos vegetales.

Fuentes: 3, 5



Haz sitio al entrenamiento de fuerza

La recomendación general para personas adultas incluye fortalecer los principales grupos musculares al menos dos días por semana. [4]

POR DÓNDE EMPEZAR

- Empieza con ejercicios adaptados a tu nivel y tus articulaciones.
- Puedes usar tu propio peso, bandas, máquinas o pesas.
- Aumenta la dificultad gradualmente y cuida la técnica.

TU PRIMER PASO

Reserva dos momentos de la semana; busca orientación si estás empezando.

Fuentes: 4



Muévete también fuera del gimnasio

La OMS recomienda entre 150 y 300 minutos semanales de actividad aeróbica moderada, o su equivalente. Limitar el tiempo sedentario también cuenta. [4]

POR DÓNDE EMPEZAR

- Camina, pedalea o elige una actividad que disfrutes.
- Si partes de poca actividad, empieza con sesiones breves.
- Introduce pausas de movimiento durante el trabajo y en casa.

TU PRIMER PASO

Añade un paseo de 10 minutos a tu rutina y aumenta poco a poco según tolerancia.

Fuentes: 4



Atiende al sueño y al bienestar

El descanso merece un lugar en tu plan. Los sofocos, la sudoración nocturna o los cambios de ánimo pueden dificultar el día a día y tienen opciones de abordaje. [2, 3]

POR DÓNDE EMPEZAR

- Mantén horarios de sueño lo más regulares posible.
- Identifica qué situaciones o hábitos empeoran tu descanso.
- Consulta si el insomnio o el malestar emocional persisten.

TU PRIMER PASO

Anota durante una semana cómo duermes y qué te despierta; evita juzgarte.

Fuentes: 2, 3



Incluye la salud de tus huesos

Cuidar tu salud en esta etapa también significa cuidar el hueso. La alimentación con fuentes de calcio y la actividad física forman parte de ese cuidado. [3]

POR DÓNDE EMPEZAR

- Incluye alimentos con calcio, como lácteos o alternativas enriquecidas.
- Comenta tus antecedentes de fracturas y otros factores de riesgo.
- No tomes suplementos «para la menopausia» sin revisar su necesidad y seguridad.

TU PRIMER PASO

Revisa una fuente habitual de calcio y lleva tus dudas sobre suplementos a consulta.

Fuentes: 2, 3



Entiende la terapia hormonal

La terapia hormonal puede aliviar síntomas como los sofocos. Su elección depende de tus antecedentes, preferencias y del balance individual de beneficios y riesgos. [2]

POR DÓNDE EMPEZAR

- Pregunta qué síntomas se pretende tratar y qué alternativas existen.
- Acuerda cómo se revisarán la respuesta y los efectos adversos.
- No la plantees como tratamiento para adelgazar. [1]

TU PRIMER PASO

Escribe tres preguntas sobre las opciones que más te preocupan antes de tu valoración.

Fuentes: 1, 2



Personaliza y revisa tu plan

El seguimiento permite ajustar objetivos, valorar síntomas y decidir qué controles necesitas. Tu situación puede cambiar; el plan también.

POR DÓNDE EMPEZAR

1. Comenta tus antecedentes, tratamientos y evolución del peso.
2. Pregunta qué controles de tensión arterial, glucosa o colesterol corresponden en tu caso. [1]
3. Solicita valoración si aparece sangrado tras la menopausia, aunque sea escaso o suceda una sola vez. [6]

TU PRIMER PASO

Elige dos prioridades y una fecha para revisarlas. Lleva tus registros y dudas.

Fuentes: 1, 6



TU PLAN PARA EMPEZAR

Dos prioridades. Un primer paso.

Utiliza esta página para pasar de las ideas a una rutina que encaje contigo.

Mi prioridad de alimentación o movimiento:

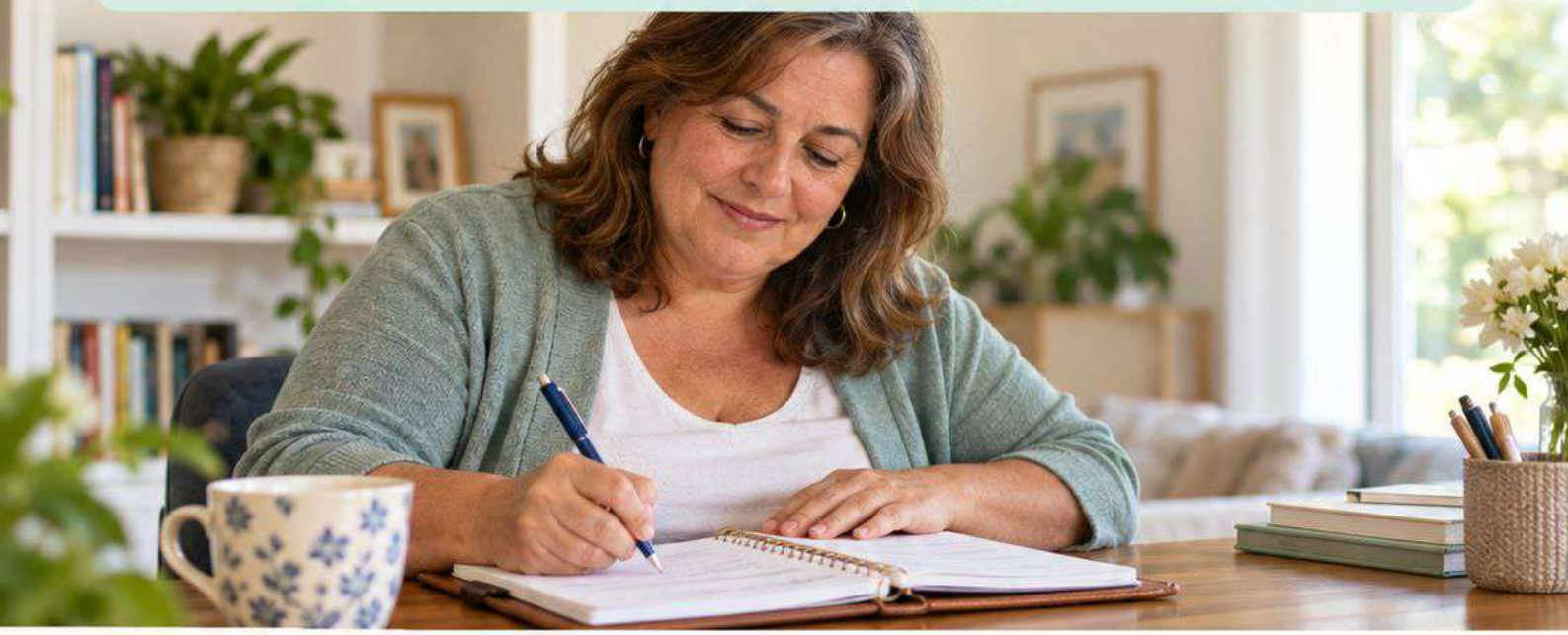
Mi prioridad de descanso o síntomas:

Mi primer cambio concreto será:

Lo revisaré el día:

TU PRIMER PASO

Sigue aprendiendo en drantonioalfonso.com. Allí encontrarás artículos sobre peso y salud metabólica.



Tu cuerpo cambia.
Tu atención también.

Cuida tu peso y tu bienestar en la perimenopausia y la menopausia.



Un plan adaptado a ti

Valoración médica, hábitos y seguimiento según tu etapa y tus síntomas.

- Peso y metabolismo
- Sueño y bienestar
- Alimentación y fuerza
- Terapia hormonal cuando esté indicada

Dr. Antonio Alfonso

@drtonialfonso

drantonioalfonso.com

CONOCE EL PROGRAMA →

Salud hormonal femenina · Atención personalizada

FUENTES Y NOTA DE USO

Para seguir leyendo

1. **The Menopause Society**
   Midlife Weight Gain • MenoNote (2025).

2. **NICE · NG23**
   Menopause: identification and management.
   Publicación: 2015 · Actualización: 2026.

3. **NHS**
   Things you can do to help menopause symptoms.
   Revisión: 2026.

4. **Organización Mundial de la Salud**
   Guidelines on physical activity and sedentary behaviour (2020).

5. **NICE · NG246**
   Overweight and obesity management: physical activity and diet.
   Publicación: 2025 · Actualización: 2026.

6. **NHS**
   Postmenopausal bleeding.
   Revisión: 2026.

Contenido educativo. Las recomendaciones generales deben adaptarse a cada persona y al contexto clínico. No modifiques tratamientos por tu cuenta.

