

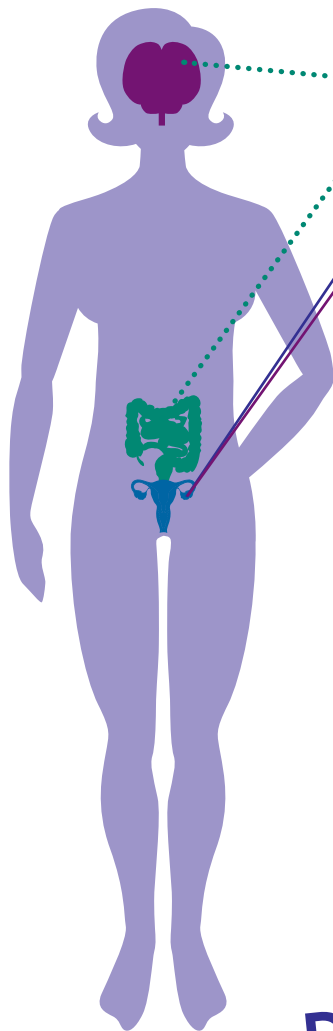
LA ANATOMÍA DE LOS CAMBIOS DE HUMOR



Hormone Health
NETWORK®
Keep your body in balance

Está riéndose con sus amigos en un momento y al borde de las lágrimas pocos minutos después. Se siente cansada, abrumada y fuera de control. No está enloqueciendo; es uno de los síntomas comunes de la perimenopausia (la primera etapa de la menopausia, que suele presentarse alrededor de los 40 años): **los cambios de humor**. Y hay cosas que puede hacer para sobrellevarlos. Visite hormone.org y menopausemap.org para obtener más información.

¿Qué ocasiona los cambios de humor?




Los niveles de serotonina


Los niveles de estrógeno


Los niveles de progesterona


A medida que una mujer envejece, sus niveles de estrógeno fluctúan de un minuto al siguiente y son erráticos. Produce menos progesterona (que se estabiliza en niveles bajos después de la menopausia, alrededor de los 55 años). El estrógeno se relaciona con la producción de serotonina, un neurotransmisor que regula el estado de ánimo.

+

 Estrés de la vida diaria


Cansancio (fatiga) 

 Sudoración por la noche

Insomnio (problemas para dormir) 

Los niveles fluctuantes de estrógeno y progesterona, además de otros factores, provocan inconvenientes en la producción de serotonina, lo que, a su vez, genera más cambios de humor.

=

PRODUCCIÓN DE SEROTONINA →  **CAMBIOS DE HUMOR**

MENO  PAUSE
LET'S TALK ABOUT IT.

¿En qué punto del viaje de la menopausia se encuentra?

Visite menopausemap.org para aprender más.

