



Volvé a vos

Guía exprés para atravesar la perimenopausia
desde la medicina funcional

Dra. Georgina Signes

Ginecóloga & Médica Funcional

♥ INTRODUCCIÓN

¿Sentís que tu cuerpo cambió de un día para otro?

¿Que estás más cansada, dormís peor, te irritás fácil o tenés ansiedad?

Y encima... no tenés tiempo para cuidarte.

Lo sé, no estás sola. Estás transitando la perimenopausia.

No es una enfermedad, pero sí una etapa donde el cuerpo grita cosas que ya no podés seguir ignorando.

En esta guía exprés te comparto algunas herramientas simples y funcionales para que puedas empezar a volver a vos, sin sumar más exigencias.



🔍 ¿QUÉ ME ESTÁ PASANDO?

La perimenopausia puede empezar varios años antes de la menopausia.

Tus hormonas bajan, el cortisol sube y tu cuerpo empieza a hablar.

Síntomas más comunes:

- Sofocos
- Insomnio
- Fatiga o sensación de estar "apagada"
- Cambios de humor
- Ansiedad
- Sensación de no poder sola
- Imposibilidad de sostener hábitos saludables

Todo esto impacta en tu bienestar, pero tiene solución.

La medicina funcional busca el equilibrio desde la raíz.

EMPEZÁ POR PEQUEÑOS CAMBIOS

Tu cuerpo está pidiendo un nuevo equilibrio. A veces, con poco, se puede empezar a sentir un gran cambio.

Algunas ideas simples:

 **Un poco de sol por la mañana**

 **Dormí antes de las 23 hs**

 **Bajar el ritmo al menos 5 minutos al día**

 **Respirá antes de comer**

¿Y si ese malestar es más que cansancio?

¿Y si tus hormonas, tus minerales o tus vitaminas están desequilibrados?

Muchas veces no alcanza con cambiar hábitos.

Para optimizar tu bienestar, es clave medir lo que está pasando adentro.

Podés dar el siguiente paso.

UNA PAUSA PARA AGRADECER

Cada día es una oportunidad para empezar.

Respirá profundo, agradecé algo simple y recordá que volver a vos es posible.



¿Querés dar el siguiente paso?

Si querés un acompañamiento personalizado desde la medicina funcional, te espero en consulta (presencial o virtual).

[Agendar cita](#)



Dra. Georgina Signes
Ginecóloga & Médica Funcional