

		Tirada: 386.477 Difusión: 210.308 (O.J.D) Audiencia: 736.078	Sección: - Espacio (Cm_2): 161 Ocupación (%): 23% Valor (Ptas.): 301.960 Valor (Euros): 1.814,81 Página: 66	
Nacional Semanal	Sociedad	29/06/2002	Imagen: Si	

DIVULGACIÓN

Aprender a adaptarse a la menopausia

Christiane Northrup, ginecólogo, obstetra y fundadora de una clínica dedicada a la salud femenina en Estados Unidos, incluye en su nuevo libro su propia experiencia y varias historias clínicas para ayudar a las mujeres que se enfrentan a la menopausia. En *La sabiduría de la menopausia* aborda

tanto los cambios físicos como psíquicos que suponen para la mujer la retirada de la menstruación y, por lo tanto, el drástico cambio hormonal. Así, hace un repaso a la eficacia de las terapias hormonales sustitutivas y también a los efectos secundarios éstas que implican. Además, enseña cómo prevenir problemas de salud a largo plazo, como son las dolencias cardíacas o ciertos tipos de cáncer, y explica cómo reequilibrar el metabolismo para evitar el aumento de peso. No olvida, naturalmente, abordar todos los mitos que relacionan supuestos cambios en la vida sexual a partir de la menopausia. Asimismo, hace hincapié en la reorganización de las prioridades psicológicas.

