

Afronta la menopausia con seguridad, humor y toda la información que necesitas.

MARZO 2026

LO QUE NADIE TE CONTÓ (Y NECESITAS SABER)

La menopausia es un libro pensado para acompañarte en una de las etapas más transformadoras de la vida de la mujer. Lejos de los mitos, el miedo o el silencio que durante años han rodeado este proceso, estas páginas te invitan a comprender la menopausia como lo que realmente es: **una fase natural**, con cambios reales, pero también con nuevas oportunidades para cuidarte y conocerte mejor.

A lo largo del libro, los autores, Elia Ramiro y Álvaro Puche, te descubrirán qué ocurre en tu cuerpo cuando las hormonas empiezan a cambiar, por qué aparecen síntomas como los sofocos, el **insomnio**, los **cambios de humor**, la **sequedad vaginal**, la **niebla mental** o la **bajada de energía**, y cómo estos efectos no son iguales para todas las mujeres. Entender el origen de cada síntoma es el primer paso para dejar de vivirlos con incertidumbre y empezar a afrontarlos con información y calma.

Con un enfoque claro, cercano y basado en la **evidencia científica más actual**, este libro te ofrece explicaciones sencillas, sin tecnicismos innecesarios, para que puedas tomar decisiones informadas sobre tu salud física y emocional. Aquí no se trata de resignarse ni de «aguantar», sino de aprender a escuchar tu cuerpo, reconocer sus señales y actuar de forma consciente en cada etapa de la transición menopáusica.

Además, *La menopausia* incluye **herramientas prácticas de autocuidado** que puedes aplicar desde el primer día: pautas para **mejorar la calidad del sueño**, recomendaciones de **alimentación** adaptadas a esta etapa, estrategias para **manejar el estrés** y propuestas de actividad física, con especial atención al **entrenamiento de fuerza** como aliado clave para la salud ósea, muscular y metabólica.

El **bienestar emocional** también ocupa un lugar central. El libro aborda los cambios en el estado de ánimo, la autoestima, la identidad y la relación con el propio cuerpo, siempre desde un lenguaje honesto, respetuoso y sin tabúes. Porque hablar de menopausia con naturalidad es una forma de devolverle el lugar que merece.

Si buscas información fiable, consejos prácticos y una guía que te acompañe con rigor y cercanía, este libro es para ti. La menopausia no es el final de nada: es una etapa más del camino, que puede vivirse con conocimiento, confianza, humor y sentido común.

NOVEDAD

SALUD Y BIENESTAR

ISBN: 9788410451797

Encuadernación: **Rústica con solapas**

Formato: **153 x 230 mm**

Págs: **148**

Categoría: **B**

Derechos: **M**

PVP: **19,18 € | 19,95 €**

IBIC: **VFDW**

Palabras clave: **Menopausia, hormonas, salud femenina, cambios hormonales, bienestar, síntomas, autocuidado, salud mental, etapa vital, calidad de vida**



Autores



Elia Ramiro es licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad Alcalá de Henares y máster en Ginecología Oncológica por la Universidad CEU San Pablo. Desde 2005 trabaja como especialista en el área de Obstetricia y Ginecología del Hospital Severo Ochoa, y desde 2019 es profesora asociada en la Universidad Alfonso X El Sabio.



Álvaro Puche es licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, máster en Fisiología Integrativa, y entrenador personal especializado en ejercicio físico y entrenamiento de fuerza para personas mayores y para sectores especiales de la población. También es docente y formador en empresas de fitness, y colabora en diferentes revistas y blogs de referencia en el sector del fitness y el ejercicio físico. Es autor de best-sellers sobre entrenamiento de fuerza, como *Entrenamiento de fuerza para personas mayores* y *Entrenamiento de fuerza para mayores de 50 años*, ambos publicados en Amat Editorial.

Argumentos de venta y Plan de medios:

- **Información clara y sin tabúes:** Entiende qué le ocurre a tu cuerpo y a tu mente durante la menopausia, con rigor científico y un lenguaje cercano.
- **Herramientas prácticas desde el primer día:** Sueño, alimentación, ejercicio y gestión emocional adaptados a esta etapa vital.
- **Acompañamiento y empoderamiento:** Una guía para vivir la menopausia con calma, confianza y nuevas oportunidades de bienestar.
- Nota de prensa, presentaciones y promoción en redes sociales.

Otros libros relacionados:

