

PLENIPAUSIA

Tu guía esencial



Guía Médica con Tips Prácticos para
vivir el Climaterio en Plenitud

DRA. KATTY HUENCHULLÁN

***Importante:** Esta guía es un apoyo informativo para ayudarte a comprender y cuidar tu salud en esta etapa. No reemplaza la evaluación médica personalizada. Recuerda que cada mujer es única: ante dudas o cambios, consulta siempre con tu Ginecóloga/o.*

***Aviso de Derechos de Autor** Todos los derechos reservados. Esta obra es propiedad intelectual exclusiva de la Dra. Katty Huenchullán y está protegida por las leyes de derecho de autor.*

Queda expresamente prohibida la reproducción, distribución, venta, transmisión o alteración de este contenido, total o parcialmente, en cualquier formato (físico o digital), sin la autorización previa y por escrito de la autora.

El incumplimiento de estas normas constituye una violación a la propiedad intelectual y dará lugar a las acciones y sanciones legales correspondientes. Este ejemplar se otorga bajo una licencia de uso individual y privado para fines de lectura y consulta. Está estrictamente prohibido compartirlo públicamente o comercializarlo.

© Dra. Katty Huenchullán. Chile, 2026.



Índice

Prólogo

- Bienvenida a Plenipausia.
- Acerca de mí
- ¿Por qué es vital hablar hoy de climaterio y menopausia?
- Rompiendo mitos y silencios.
- Cómo utilizar este Ebook.

06

Parte I: Entendiendo qué me pasa

Capítulo 1: El mapa de la transición

- Definiciones claras: Climaterio vs. Menopausia
- El baile de las hormonas: Estrógenos, Progesterona y Andrógenos.
- Las 3 etapas del viaje: Premenopausia, Perimenopausia y Posmenopausia.
- ¿En qué etapa estoy yo?
- Variabilidad: Menopausia fisiológica, quirúrgica e insuficiencia ovárica prematura.
- ¿Cuándo me ocurrirá a mí? Factores que influyen: Genética, tabaco y estilo de vida.
- Impacto sistémico y Riesgos a largo plazo
- Banderas Rojas: Cuándo consultar de forma prioritaria con tu Ginecóloga

10

Parte II: Los síntomas

Capítulo 2: La biología del cambio

- Bochornos y sudoración nocturna: Por qué ocurren y cuánto duran.
- Estrategias de alivio y manejo
- Metabolismo y Peso: De "pera" a "manzana" y la redistribución de la grasa
- Impacto general: Piel, cabello, mucosas, articulaciones y salud bucal.

21

Capítulo 3: Neurobiología

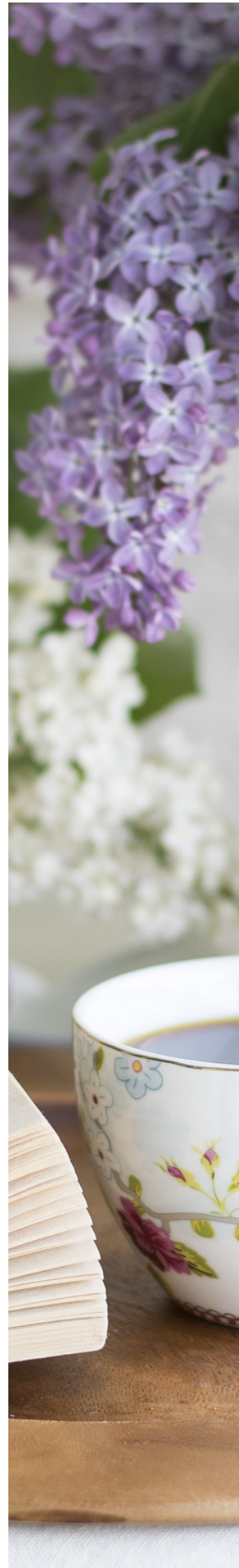
- La "Neblina Mental" (Brain Fog): Olvidos y concentración.
- La montaña rusa emocional
- Cambios en la identidad y el rol
- El desafío del sueño
- Estrés, autocuidado y redes de apoyo
- ¿Tristeza o Depresión?: Banderas rojas para pedir ayuda.

28

Capítulo 4: Tu zona íntima y sexualidad

- Síndrome Genitourinario de la Menopausia (SGM)
- Cambios en la sexualidad
- Libido y deseo: Factores físicos y emocionales.
- Comunicación en pareja, más allá de la penetración

34



Índice

Parte III: Tu plan de acción

Capítulo 5: La evaluación Médica Integral

39

- Eligiendo a tu equipo de salud: ¿Qué considerar al buscar Ginecóloga/o?
- Qué se evalúa en la consulta: Anamnesis, calidad de vida (encuesta MRS), examen físico
- El Check: Exámenes indispensables: laboratorio, imágenes, PAP, ¿hormonas?
- Densitometría ósea: ¿Cuándo es necesaria?
- Plan de tratamiento y seguimiento

Capítulo 6: Tratamientos Médicos

46

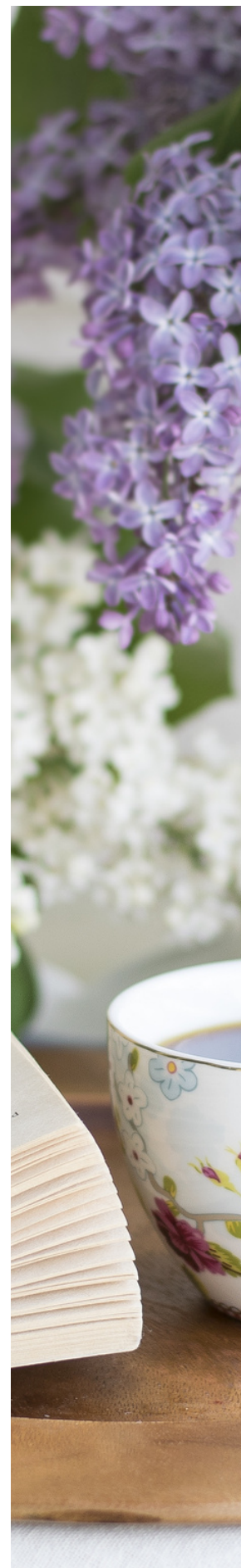
- Terapia Hormonal de la Menopausia (THM):
 - a. La "Ventana de Oportunidad".
 - b. Mujeres menores de 40 años
 - c. Componentes, vías de administración y seguridad.
 - d. Contraindicaciones reales.
 - e. Inicio y efectos secundarios
 - f. Costo y duración
 - g. Mitos frecuentes
- Tratamientos No Hormonales: Fármacos, salud vaginal y nuevas terapias.
- Suplementación inteligente (vitaminas)

Parte IV: Hábitos que sanan

Capítulo 7: Estilo de vida y prevención

57

- Nutrición antiinflamatoria: La Dieta Mediterránea y la proteína.
- Tus 5 reglas nutricionales
- Salud ósea: Previniendo la osteoporosis (calcio y vitamina D)
- Salud Cardiovascular: Ejercicio físico (Fuerza y Cardio).
- Sueño y descanso
- Manejo de alcohol y tabaco.
- Prevención oncológica (Mama, Cérvix, Endometrio).
- Envejecimiento saludable y mente activa.
- Situaciones especiales: Histerectomía, DIU, Menopausia química.
- Mitos y Verdades sobre la Terapia Hormonal (THM)



Índice

Capítulo 8: Tu Segunda Primavera

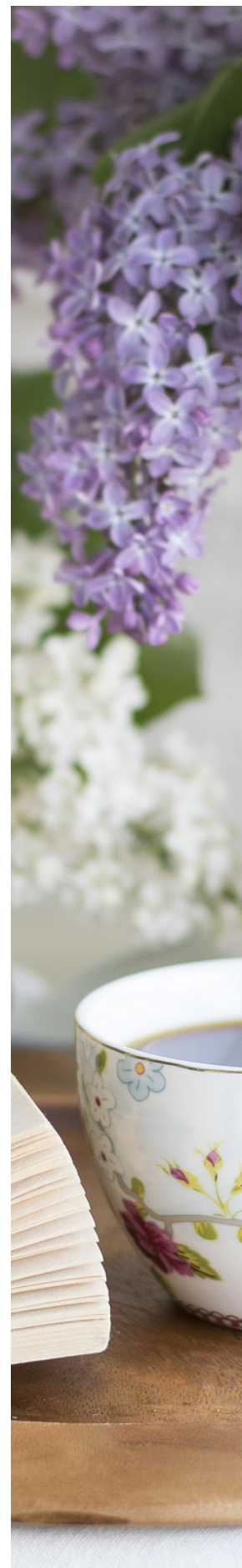
- Los 10 Beneficios de la Menopausia.
- El ámbito laboral y la experiencia como valor.
- Mensaje final: Información es poder.
- Tus próximos pasos

73

Anexos: Herramientas Prácticas

- Checklist de preparación para la consulta médica
- Test de Autoevaluación (Escala MRS).
- Invitación y contacto

81





Bienvenida a Plenipausia

Si estás leyendo esta guía, probablemente estás viviendo cambios en tu cuerpo, en tu energía o en cómo te sientes, y buscas respuestas claras, confiables y sin juicios. Quiero partir diciéndote algo importante: **lo que te pasa es real, es frecuente y tiene explicación médica.**

Este proyecto nace de la necesidad de entregar información actualizada y comprensible, lejos de mitos o soluciones mágicas. Aquí encontrarás las bases para entender qué está ocurriendo en tu cuerpo, por qué aparecen ciertos síntomas y cuáles son las alternativas de manejo disponibles desde una mirada médica e integral.

!No es necesario esperar al diagnóstico formal de Menopausia (definido como un año sin menstruación) **para comenzar a cuidarte!**, si durante la perimenopausia ya presentas síntomas que afectan tu calidad de vida, el manejo —ya sea a través de cambios en el estilo de vida y/o terapia farmacológica— puede y debe iniciarse oportunamente.

Esta herramienta está pensada como una **guía de orientación y no reemplaza la consulta médica** porque cada mujer vive esta etapa de manera distinta. Mi objetivo es que, al terminarlo, te sientas informada, más segura y con mejores herramientas para tomar decisiones sobre tu salud.

Gracias por estar aquí y por regalarte este espacio de aprendizaje y autocuidado. Comencemos este viaje. Tienes en tus manos una herramienta muy poderosa para vivir esta etapa con plenitud: el **conocimiento**.

Con cariño y compromiso profesional,

Dra. Katty Huenchullán

Acerca de mí



Soy **Katty Huenchullán Muñoz**, **Ginecóloga Obstetra** de la **Universidad de Chile**, y actualmente trabajo en el Hospital Clínico San Borja Arriarán (Santiago, Chile). Mi trayectoria en el sistema público combina la **gestión hospitalaria** con la **atención clínica**, enfocándome especialmente en el **Climaterio**, la **Menopausia** y el **Puerperio** (postparto).

Mi práctica busca visibilizar la transición a la menopausia, una etapa muchas veces abordada de forma fragmentada integrando evidencia científica con una mirada humana, cercana y respetuosa, considerando no solo los síntomas, sino también la historia, el contexto y las vivencias de cada mujer.

Creo firmemente en una medicina que informa, escucha y empodera. Por eso, además de mi trabajo clínico, he desarrollado una amplia labor **docente** formando médicos, matrones, kinesólogos y otros profesionales de la salud en temas de climaterio/menopausia, salud sexual, piso pélvico, anticoncepción, etc.

Este ebook nace de mi experiencia y del convencimiento de que el **Climaterio** no es el fin de una etapa, sino el **inicio de una nueva oportunidad** para reconectar con tu cuerpo, comprender los cambios y tomar decisiones informadas sobre la propia salud y bienestar.

Dr. Katty Huenchullán

Plenipausia

¿Por qué es vital hablar hoy de climaterio y menopausia?

Porque la realidad ha cambiado. En Chile, la expectativa de vida supera los 80 años, lo que significa que **vivirás más de un tercio de tu historia en postmenopausia**. El objetivo, entonces, es gestionar esta etapa con **consciencia** para disfrutar plenamente las décadas que tienes por delante. Eres parte de las más de 1,3 millones de mujeres que transitan este camino en nuestro país: es momento de que tu bienestar deje de ser una opción y se convierta en una prioridad.

Rompiendo mitos y silencios:

La menopausia es mucho más que un cambio hormonal; es una invitación a redescubrirte y priorizar tu bienestar. No tienes por qué normalizar el malestar ni transitar este camino en silencio. Hoy, la medicina nos ofrece soluciones seguras y efectivas para que vivas esta etapa con plenitud.



Cómo aprovechar este Ebook

Más que un libro, esta guía es una aliada en tu camino. Diseñada para ayudarte a "traducir" y comprender lo que ocurre en tu cuerpo y emociones, úsala como una brújula para tomar decisiones informadas. Que sea tu punto de partida para dialogar con confianza con tu equipo de salud y, sobre todo, para recuperar el protagonismo de tu propio bienestar.

Esta guía es solo el comienzo de nuestro camino juntas. Al adquirirla, **has desbloqueado automáticamente un acompañamiento exclusivo de 4 semanas**. No tienes que hacer nada extra: recibirás directamente en tu e-mail mi programa de seguimiento con tips, herramientas prácticas y actualizaciones. Este es mi regalo para asegurar que pases **de la teoría a la práctica acompañada**.



TU BONUS EXCLUSIVO INCLUIDO:

1 Acompañamiento por 4 semanas

2 Acceso Automático, por el solo hecho de adquirir esta guía.

3 **Círculo Privado:** Pasas a formar parte de mi lista de difusión y newsletter exclusiva para lectoras, donde comparto material que no publico en redes abiertas.



01

El mapa de la Transición

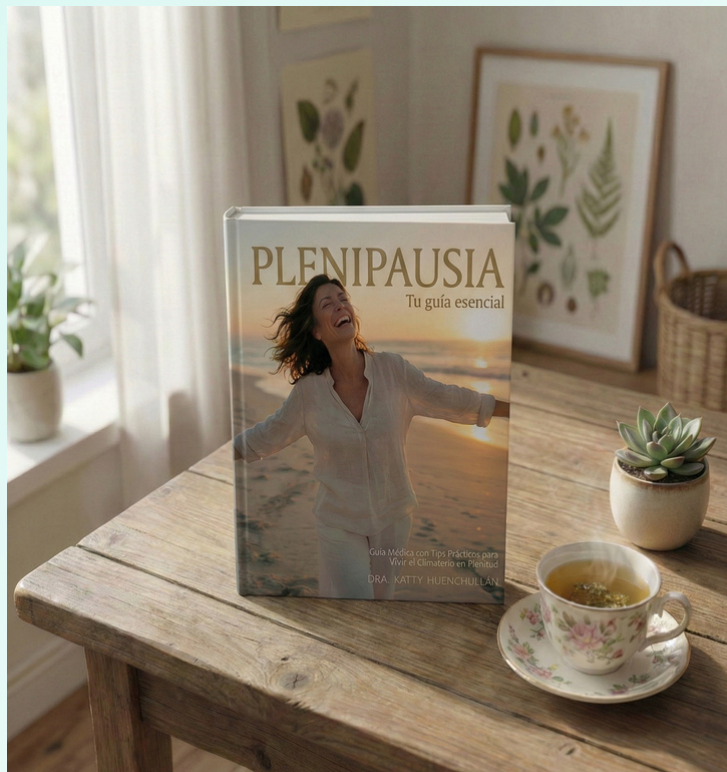
“

"Siempre fui una mujer todoterreno: resolutiva en el trabajo, presente con mis hijos y con energía de sobra. Pero a los 45 años, fue como si alguien me hubiera desenchufado. Empecé a despertar a las 3 AM con el corazón acelerado y una angustia que no me dejaba volver a dormir. Mi menstruación se volvió impredecible, pero lo peor era sentir que 'ya no me la podía'. Pensé que estaba deprimida o quemada por el trabajo (burnout). Me culpaba por no rendir como antes. Cuando entendí que no era falta de voluntad, sino que mis hormonas estaban re-calibrando todo mi sistema, la culpa desapareció. No estaba fallando, solo estaba cambiando de etapa."

Claudia F. 46 años

¿Te está gustando el Libro?

Accede a la versión completa haciendo
click en la imagen o en el botón a
continuación



COMPRAR