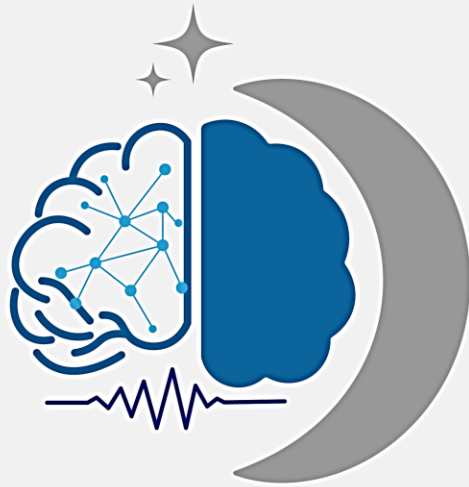


3er SIMPOSIO EN SALUD MENTAL



# FRONTERAS EN psiquiatría: MENTE Y SUEÑO



## NIEBLA MENTAL (BRAIN FOG) EN LA MENOPAUSIA



Álvaro Monterrosa-Castro  
Grupo de Investigación Salud de la Mujer  
Universidad de Cartagena - Colombia

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar

**Edward John Tilt (1815–1893)**  
**Médico y Escritor inglés**



- ❖ *(1852) Sobre los elementos de la salud y principios de la higiene femenina.*
- ❖ *(1853) Un manual de terapéutica uterina y de enfermedades de la mujer.*
- ❖ *(1857) El cambio de vida en la salud y la enfermedad.*
- ❖ *(1859) Sobre las enfermedades de la menstruación y la Inflamación ovárica.*

- Síntomas nerviosos subjetivos en las enfermedades femeninas.
  - Frecuencia de las perturbaciones climatéricas
- Cese de la menstruación como un período crítico.
- Actividad reproductiva de la mujer depende de los ovarios, evoluciona en la pubertad e involuciona en la menopausia.
  - Vínculo entre
- el sistema nervioso central
  - con la vida afectiva.
- Propuso una teoría nerviosa para las enfermedades del cambio de la vida.

**Tilt Edward John**

**The change of life in health and disease. A practical treatise on the nervous and other afflictions of women at the decline of life**  
**Philadelphia (PA): Lindsay & Blakiston; 1871**



**En 1871, Edward John Tilt describió cambios en 500 mujeres menopáusicas**  
**“Una parálisis parcial de poder”.**  
**“Las mujeres pierden la confianza en sí mismas”.**  
**“Se tornan incapaces de gestionar el servicio doméstico u otro tipo de negocio”.**  
**“Sienten como si una nube o una telaraña requiriera ser borrada de su cerebro”.**  
**“Hasta olvidan dónde tienen o ponen su bolso”.**  
**“Algunas olvidan su camino”**

**En todas las culturas en la transición a la menopausia:**

- **34.0 – 62.0%: cambios en la memoria.**
- **Los síntomas de memoria se correlacionan con peor rendimiento neurocognitivo [habilidad verbal, fluidez verbal función ejecutiva] y con otros síntomas de la menopausia [sofocos, ansiedad, alteración del sueño, depresión, cambios de humor].**

## *Menopause: Case Report* **Menopause-Related Cognitive Impairment**

*Gayatri Devi, MD*



**BACKGROUND:** Identifying the cognitive changes associated with the menopausal transition prevents misattribution of symptoms to more ominous causes such as neurodegenerative disease.

**CASE:** Two women with cognitive loss and objective evidence of menopause-related cognitive impairment are presented, misattributed to Alzheimer disease in one case and frontotemporal dementia in the other. Neurocognitive testing, neuroimaging, and laboratory findings are reviewed. Both women were diagnosed with menopause-related cognitive impairment and were stable in follow-up over 4 or more years.

**CONCLUSIONS:** Recognizing the cognitive changes associated with cognitive impairment including neurodegenerative disease—has implications for treatment and follow-up. (*Obstet Gynecol*).

### **Puntos de enseñanza**

- 1. Los síntomas y signos cognitivos son comunes durante la transición a la menopausia.**
- 2. Las características pueden simular el inicio de demencia.**
- 3. El conocimiento de estos cambios evita errores diagnósticos.**

## NIEBLA MENTAL (BRAIN FOG) EN LA MENOPAUSIA

“Una constelación de manifestaciones cognitivas que experimentan las mujeres alrededor de los años de la menopausia”

- ☐ Dificultad de memoria
- ☐ Compromiso en la memoria de trabajo
- ☐ Afectación en la capacidad de atención
- ☐ Dificultad para recordar: palabras - nombres  
historias - cuentos
- ☐ Limitación para mantener línea de pensamiento
- ☐ Frecuentes distracciones o poca concentración
- ☐ Olvidos en actividades cotidianas
- ☐ Dificultad para hacer varias tareas al tiempo
- ☐ Confusión – Desorientación
- ☐ Reducción en la fluidez verbal

*Son manifestaciones de disfunción cognitiva*



***Síntoma Menopáusico  
Poco Conocido  
Poco identificado  
Más Frecuente de lo Señalado  
Transición a la Menopausia  
Posmenopausia Temprana  
Transitorios***

# NIEBLA MENTAL (BRAIN FOG) EN LA MENOPAUSIA

## Escasos estudios Afecta al 60% de las mujeres

- ❖ La mayoría tienen manifestación leve  
No afecta el trabajo ni la rutina y es relacionado con el estrés cotidiano:
  - Actividades del hogar
  - Compromisos como cuidadora
  - Logros profesionales o laborales
  - Temor a informar (percepción errónea del envejecimiento)
  - No saber a qué profesional acudir
- ❖ El 10% presentan afectación severa
  - Temor Enfermedad de Alzheimer
  - Temor de estar presentando demencia



| En mujeres de Mediana Edad     |                                                                                                 |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Enfermedad de Alzheimer        | Antecedentes familiares Norteamérica – Europa                                                   |
| Demencias                      | Raras<br>293 casos/100.000 Mujeres (Global)                                                     |
| Niebla Mental de la Menopausia | Síntoma de la Menopausia<br>Transición a la Menopausia<br>Posmenopausia temprana<br>Transitorio |

## NIEBLA MENTAL (BRAIN FOG) EN LA MENOPAUSIA

Personality and Individual Differences 216 (2024) 112427



ELSEVIER

Contents lists available at ScienceDirect

Personality and Individual Differences

journal homepage: [www.elsevier.com/locate/paid](http://www.elsevier.com/locate/paid)



### Brain Fog Scale (BFS): Scale development and validation

Agata Debowska<sup>a,\*</sup>, Daniel Boduszek<sup>b,c</sup>, Marek Ochman<sup>d</sup>, Tomasz Hrapkowicz<sup>d</sup>,  
Martyna Gaweda<sup>e</sup>, Anastazja Pondel<sup>e</sup>, Beata Horeczy<sup>f,g,h</sup>

<sup>a</sup> Faculty of Psychology, SWPS University of Social Sciences and Humanities, Warsaw, Poland

<sup>b</sup> Faculty of Psychology, SWPS University of Social Sciences and Humanities, Wrocław, Poland

<sup>c</sup> Department of Psychology, University of Huddersfield, UK

<sup>d</sup> Department of Cardiac, Vascular and Endovascular Surgery and Transplantology, Medical University of Silesia in Katowice, Zabrze, Poland

<sup>e</sup> Silesian Centre for Heart Diseases, Medical University of Silesia in Katowice, Zabrze, Poland

<sup>f</sup> Medical College, University of Rzeszów, Rzeszów, Poland

<sup>g</sup> Anesthesiology and Intensive Care Department with the Center for Acute Poisoning, St. Jadwiga Provincial Clinical Hospital, Rzeszów, Poland

<sup>h</sup> Pro-Familia Hospital, Rzeszów, Poland

**23 ítems Con cinco opciones de respuesta**  
**Nunca (0) - Raramente (1) - Ocasionalmente (2)**  
**Muchas veces (3) - Casi siempre (4)**  
❖ **Subescala Fatiga Mental**  
❖ **Subescala Deterioro de la agudeza cognitiva**  
❖ **Subescala Confusión**  
**A mayor puntuación más niebla mental**

## Brain fog in menopause. a new symptom and its relationship with traditional menopausal manifestations

Angelica Monterrosa-Blanco.  
Alvaro Monterrosa-Castro. Raiza Díaz-Cortes.  
Isabel Jiménez-Romero.  
Grupo de Investigación Salud de la Mujer  
Universidad de Cartagena  
Colombia



**CONFLICT OF INTEREST DISCLOSURE**  
I have no financial relationships to disclose.

### “Menopause Brain Fog”

Constellation of cognitive  
manifestations  
[memory and attention  
difficulty]  
that happen around  
menopause.  
There is recent interest in  
exploring these  
aspects and there are still  
few studies.

Apparently. in Latin  
America. the brain fog of  
menopause has not been  
evaluated

**Objective:**  
To identify the  
frequency of  
menopausal Brain  
Fog in Colombian  
working women and  
estimate its  
association with  
eleven of the  
traditionally studied  
menopausal  
symptoms



Colombian woman participating  
in this study.  
Photograph and publication  
made with your permission

## Estudio transversal – CAVIMEC

Participación de Mujeres Colombianas en el Mercado Laboral [DANE]

Mujeres con edad entre 40-59 años

Trabajadoras en empresas y residentes en capitales  
de departamentos geográficos

Se aplicaron dos escalas

\* Brain Fog Scale [BFS] 23 ítem

Fatiga mental, deterioro de la agudeza cognitiva, confusión.

Muchos síntomas de niebla mental

\* Menopause Rating Scale [MRS] 11 ítem

En ambas escala: Mayor puntuación, mayor severidad

Se excluyeron mujeres embarazadas, hijos < 5 años

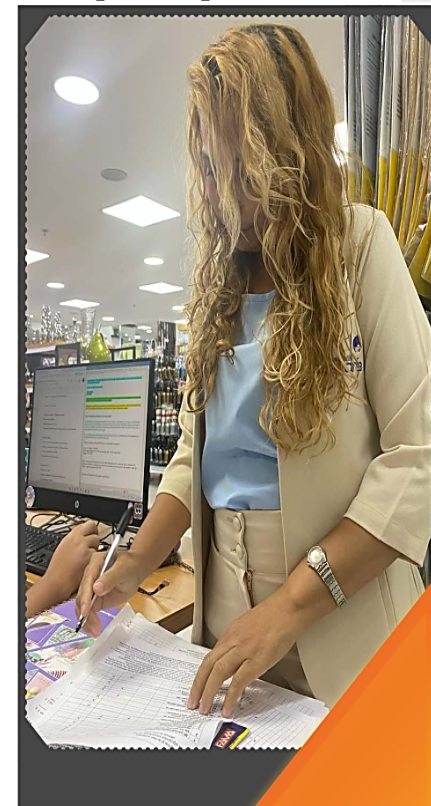
Regresión logística:

Síntomas de niebla mental V. dependiente)

Síntomas menopáusicos (V. independientes)

Estudio anónimo - consentimiento informado

Comité de ética de la U. Cartagena - Colombia



Brain Fog Scale – Versión en Español

Grupo de Investigación Salud de la Mujer

Informe si le han sucedido en los últimos quince días

|    | Nunca | Rara mente | Ocasional mente | Muchas Veces | Casi todo el tiempo |
|----|-------|------------|-----------------|--------------|---------------------|
|    | 0     | 1          | 2               | 3            | 4                   |
| 1  |       |            |                 |              |                     |
| 2  |       |            |                 |              |                     |
| 3  |       |            |                 |              |                     |
| 4  |       |            |                 |              |                     |
| 5  |       |            |                 |              |                     |
| 6  |       |            |                 |              |                     |
| 7  |       |            |                 |              |                     |
| 8  |       |            |                 |              |                     |
| 9  |       |            |                 |              |                     |
| 10 |       |            |                 |              |                     |
| 11 |       |            |                 |              |                     |
| 12 |       |            |                 |              |                     |
| 13 |       |            |                 |              |                     |
| 14 |       |            |                 |              |                     |
| 15 |       |            |                 |              |                     |
| 16 |       |            |                 |              |                     |
| 17 |       |            |                 |              |                     |
| 18 |       |            |                 |              |                     |
| 19 |       |            |                 |              |                     |
| 20 |       |            |                 |              |                     |
| 21 |       |            |                 |              |                     |
| 22 |       |            |                 |              |                     |
| 23 |       |            |                 |              |                     |

Menopause Rating Scale (MRS)

¿Cuál de los siguientes síntomas y en que medida diría usted que padece actualmente?(MOSTRAR Y LEER ESCALA).

| Síntomas:                                                                                                                                   | ninguno                  | poco                     | moderado                 | severo                   | Muy severo               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|                                                                                                                                             | -----                    | -----                    | -----                    | -----                    | -----                    |
|                                                                                                                                             | 0                        | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        |
| Puntuación =                                                                                                                                |                          |                          |                          |                          |                          |
| 1. Sofocos, sudoración, bochornos.....                                                                                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Molestias del corazón (cambios inusuales en el latido del corazón, saltos en el latido, que se dilate su latido, opresión).....          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Problemas de sueño (dificultad en conciliar el sueño en dormir toda la noche y despertarse temprano).....                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Estado de animo depresivo (sentirse decaída, triste, a punto de las lágrimas falta de ganas, cambios de humor).....                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Irritabilidad (sentirse nerviosa, tensa agresiva) .....                                                                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Ansiedad (impaciencia, pánico) .....                                                                                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Agotamiento físico y mental (descenso general en su desempeño , deterioro de la memoria, falta de concentración, falta de memoria) ..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Problemas sexuales (cambios en el deseo sexual en la actividad y satisfacción) .....                                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Problemas de vejiga (dificultad a orinar, incontinencia, deseo excesivo de orinar).....                                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Resequedad vaginal (sensación de resequedad, ardor y problemas durante la relación sexual).....                                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Problemas musculares y en las articulaciones, (dolores reumatoides y en las articulaciones).....                                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## Características sociodemográficas

N=726

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| Edad (X ± DE)           | 50,2 ± 5,8 |
| IMC (X ± DE)            | 25,4 ± 4,1 |
| Mestizas (%)            | 86,7       |
| Afrodescendiente (%)    | 11,5       |
| Indígenas (%)           | 1,6        |
| Premenopausia (%)       | 29,0       |
| Transición (%)          | 14,5       |
| Posmenopausia (%)       | 56,5       |
| Trabajo E. públicas (%) | 37,7       |
| Trabajo E. privadas (%) | 62,3       |

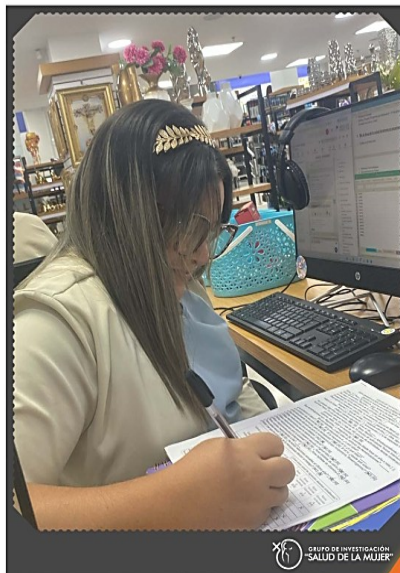
## Brain Fog Scale

Fatiga mental: 45,7%

Confusión: 38,2%

Deterioro agudeza cognitiva: 48,6%

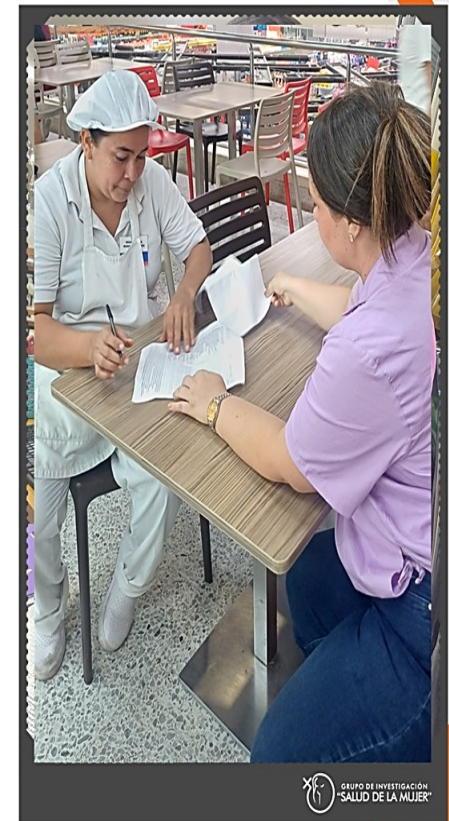
Muchos síntomas de  
Niebla mental: 47,5%



## Asociación de los síntomas tradicionales de la menopausia con síntomas de niebla mental Regresión Logística Ajustada (\*) OR [IC95%]

|                           |                    |
|---------------------------|--------------------|
| Oleadas de calor          | 2,22 [1,64 - 2,99] |
| Palpitaciones             | 2,91 [2,13 - 3,97] |
| Problemas de sueño        | 2,52 [1,86 - 3,41] |
| Estado de ánimo depresivo | 2,52 [1,87 - 3,40] |
| Irritabilidad             | 3,39 [2,49 - 4,60] |
| Ansiedad                  | 3,75 [3,75 - 5,12] |
| Cansancio físico/mental   | 3,36 [2,42 - 4,65] |
| Problemas sexuales        | 3,54 [2,61 - 4,81] |
| Problemas de vejiga       | 2,93 [2,12 - 4,06] |
| Sequedad vaginal          | 2,86 [2,11 - 3,86] |
| Dolor muscular/articular  | 3,44 [2,47 - 4,79] |

(\*) Edad, empresa laboral, tipo de ocupación, etnia, ciudad, estado menopáusico



## NIEBLA MENTAL (BRAIN FOG) EN LA MENOPAUSIA

Déficit  
Hormonal

Síntomas  
Menopáusicos

Deterioro  
Orgánico



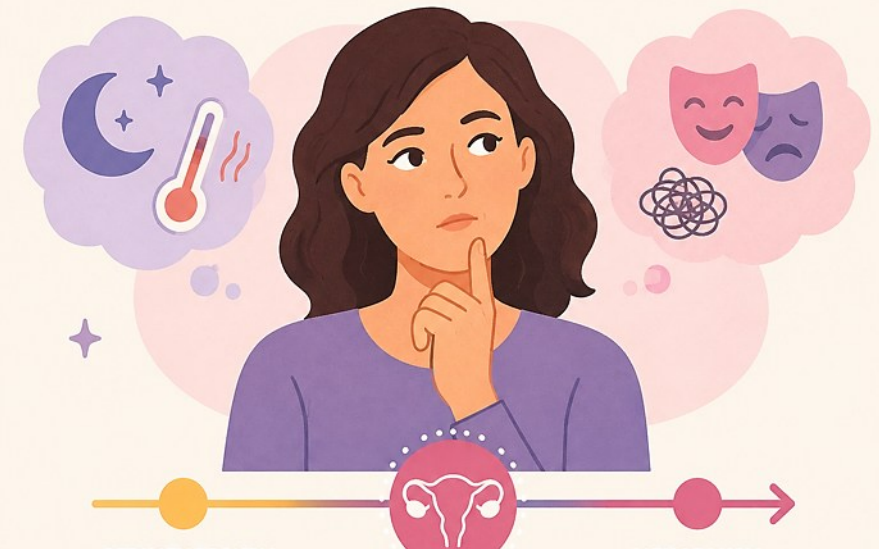
Oleadas de Calor - Problemas de Sueño  
Ansiedad - Cansancio Físico/Mental  
Estado de Ánimo Depresivo  
Problemas de Vejiga - Incontinencia Urinaria  
Dolores Musculo/Articulares  
Problemas Sexuales - Irritabilidad  
Niebla Mental de la Menopausia

La cascada de los  
síntomas  
de la menopausia

Maki PM, Wu M, Rubin LH. Menopause. 2020;27(3):269-277

## LOS SÍNTOMAS DE LA MENOPAUSIA PUEDEN APARECER

ANTES DE LA MENOPAUSIA





**Frequency of sleep disorders and their association with neurocognitive, psychological, or physical alterations in postmenopausal women.**  
**Monterrosa-Castro A, Castilla-Casalins A, Colmenares-Guzmán, Chedraui P.**  
**J. Midle-Life Health. 2025;16:166-173**



| Afectaciones neurocognitivas, psicológicas o físicas asociadas a problemas frecuentes de sueño |                                 |        |                                              |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------|----------------------------------------------|-------|
|              | Regresión logística no ajustada |        | Regresión logística ajustada <sup>(**)</sup> |       |
|                                                                                                | OR [IC95%]                      | p      | OR [IC95%]                                   | p     |
| Deterioro severo somato vegetativo <sup>(1)</sup>                                              | 8.80 [4.63-16.73]               | <0.001 | 3.44 [1.56-7.59]                             | <0.01 |
| Deterioro severo urogenital <sup>(1)</sup>                                                     | 4.91 [2.72-8.87]                | <0.001 | 2.35 [1.00-5.51]                             | <0.05 |
| Deterioro cognitivo <sup>(2)</sup>                                                             | 4.18 [2.32-7.51]                | <0.001 | 2.20 [1.02-4.71]                             | <0.05 |

*(\*\*)* Se incluyeron las variables significativas en el análisis bivariado, edad, edad de la menopausia, años en posmenopausia, ingesta diaria de café, hábito actual de fumar y el estado nutricional.  
*Likelihood Ratio p<0,001.*

*(1)* Afectación identificada con Menopause Rating Scale (MRS)

*(2)* Afectación identificada con Mini Mental State Examination (MMSE)

# NIEBLA MENTAL (BRAIN FOG) EN LA MENOPAUSIA

## *Estrógenos y Cerebro Femenino*

- ✓ Actúan en los receptores estrogénicos cerebrales
- ✓ Participan en la señalización neuro protectora
- ✓ Fomentan el desarrollo neurológico
- ✓ Modulan el flujo sanguíneo cerebral
- ✓ Regulan el metabolismo energético
- ✓ Conservan las funciones neurológicas
- ✓ Conservan las funciones cognitivas
- ✓ Previenen procesos oxidativos o inflamatorios
- ✓ Previenen procesos neurodegenerativos



## *Estrógeno – Progesterona - Testosterona*

- ❖ *Estimular núcleos neuronales*
- ❖ *Conectividad neuronal*
- ❖ *Regular los neurotransmisores*
- ❖ *Integrar sistemas neuronales*
- ❖ *Fundamentales en circuitos de memoria – capacidad cognitiva*

# NIEBLA MENTAL (BRAIN FOG) EN LA MENOPAUSIA

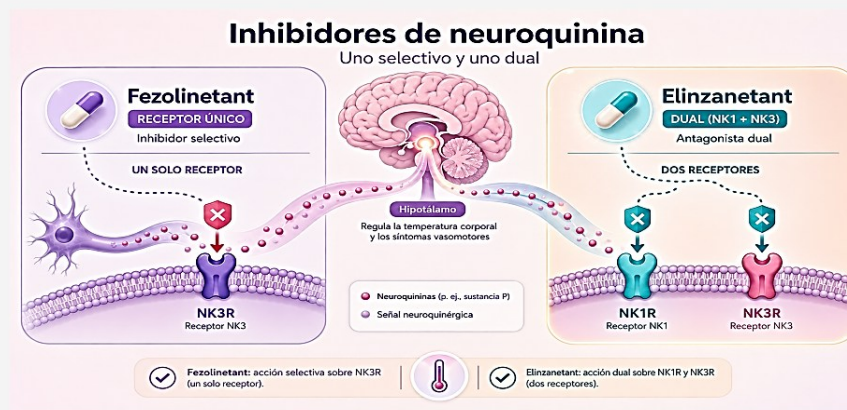
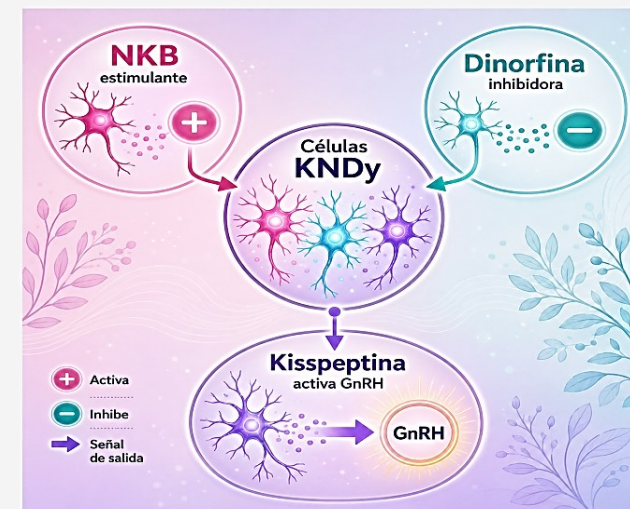
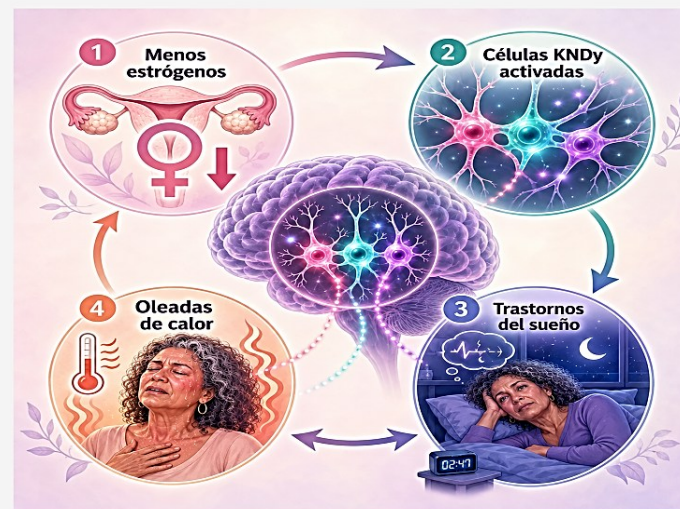
## *Hipoestrogenismo y Cerebro Femenino*



*Las fluctuaciones hormonales  
afectan el funcionamiento cerebral*

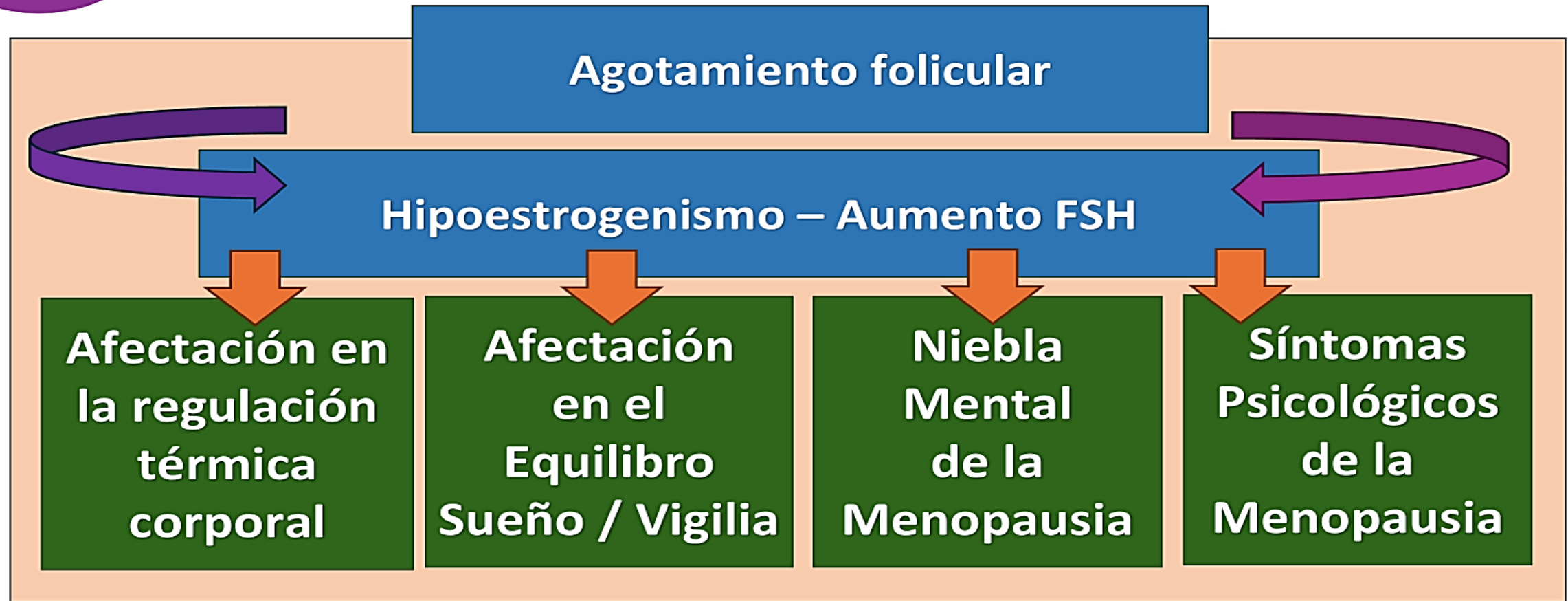
Alteración termorregulación  
Problemas de sueño  
Alteración estado de ánimo  
Cansancio físico / mental  
Problemas emocionales  
Niebla mental de la menopausia  
Reducción materia gris  
Reducción metabolismo glucosa  
Aumento placas de  $\beta$  - Amiloide

**Hipoestrogenismo  
Afectación Cerebro-Mental  
Síntomas de la Menopausia**



Oride A, Kanasaki H.  
The role of KNDy neurons in human reproductive health.  
Endocr J. 2024  
Aug 8;71(8):733-743.

## NIEBLA MENTAL (BRAIN FOG) EN LA MENOPAUSIA



Maki P, Thurston R. Front Neurol. 2020;11:562275

## NIEBLA MENTAL (BRAIN FOG) EN LA MENOPAUSIA

**Debemos enseñar a las mujeres de mediana edad con problemas de memoria**

- ❖ Niebla Mental de la menopausia
- ❖ Síntoma Menopáusico
- ❖ Transitoria
- ❖ Es usualmente leve
- ❖ Puede ser severo
- ❖ No es enfermedad degenerativa
- ❖ No es comienzo de demencia
- ❖ No es fase temprana de Alzheimer
- ❖ Evitar el pánico injustificado



**El cerebro se acostumbra a funcionar con poco o nada de estrógeno**

- **Síntomas relacionados con SNC:**  
**Mejoran**
- **Síntomas relacionados con tejidos periféricos:**  
**Permanecen**

Maki PM, Jaff NG. Climacteric. 2022;25(6):570-578

# NIEBLA MENTAL (BRAIN FOG) EN LA MENOPAUSIA

## Vulnerabilidad a la Niebla Mental

- ❖ Bajo nivel educativo – Déficit nutricional
- ❖ Actividad física insuficiente
- ❖ Estrés persistente o alta carga de trabajo
- ❖ Síntomas menopáusicos severos
- ❖ Trastornos del sueño
- ❖ Menopausia temprana – Quirúrgica
- ❖ Trauma craneoencefálico
- ❖ Discapacidad auditiva
- ❖ Consumo excesivo de alcohol
- ❖ Medicamentos: antidepresivos –  
tranquilizantes
- ❖ Morbilidades agudas - LongCOVID



Greendale GA, Huang MH, Wight RG. Neurology. 2009;72(21):1850-1857

## NIEBLA MENTAL (BRAIN FOG) EN LA MENOPAUSIA

### Hacia una Salud Cognitiva Optima en Mujeres de Mediana Edad

La salud del corazón es la salud del cerebro. Evaluar y tratar la hipertensión arterial (<120/80) la dislipidemia y la diabetes

Entrenar el cuerpo y estimular permanentemente el cerebro  
Leer – Estudiar - Aprender  
Mantener un régimen de ejercicio

Mantenerse conectada, compromisos sociales y aumentar redes de apoyo

Evitar el aumento de peso -  
Conservar un IMC saludable -  
Dieta equilibrada (Mediterránea)

Aumentar la reserva cognitiva  
Ofrecerse como voluntaria -  
Emprender nuevos retos

No fumar -  
Evitar el excesivo consumo de alcohol



## NIEBLA MENTAL (BRAIN FOG) EN LA MENOPAUSIA

### Hacia una Salud Cognitiva Optima en Mujeres de Mediana Edad

Consulta médica de elevada calidad  
con enfoque integral del  
climaterio y menopausia  
Con adecuado asesoramiento clínico

Manejo integral de la  
síntomatología de la menopausia  
especialmente  
los síntomas severos

Estimular el  
relacionamiento social

Uso racional de la  
Terapia Hormonal  
de la Menopausia

Mejorar la calidad  
de sueño

Fomentar el  
ejercicio físico -  
ejercicio mental -  
las actividades  
rutinarias -  
el autocuidado

Conservar la  
feminidad -  
Comprender el  
envejecimiento



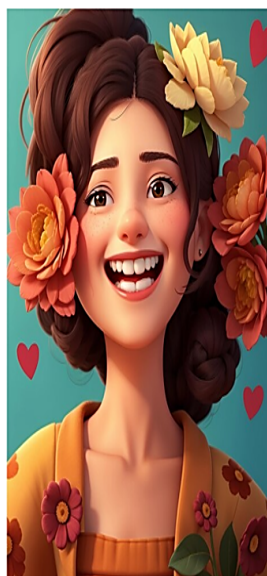
## Las 5 W de la Terapia hormonal de la Menopausia

1. Who [A quién]
2. What [Qué indicar]
3. When [Cuando Comenzar]
4. Why [Por qué tratar]
5. Where [Dónde se puede acceder]

Iniciativa de la International Menopause Society  
Documento en blanco en varios idiomas. 2024  
[Spanish-White-Paper-2024-Final-30-Sept-2024.pdf](#)

### Indicaciones\*

- Síntomas vasomotores de moderados a graves.
- Prevención de la osteoporosis en mujeres posmenopáusicas.
- Tratamiento del hipoestrogenismo causado por hipogonadismo, ooforectomía bilateral o insuficiencia ovárica primaria.
- Tratamiento de los síntomas vulvovaginales de moderados a graves.



\*Aprobación por la FDA

## Terapia Hormonal y Trastornos del Sueño

Estrógenos solos - Estrógenos más progestágenos



## NIEBLA MENTAL (BRAIN FOG) EN LA MENOPAUSIA

- ❑ El sueño uno de los pilares de la salud
  - ❑ El abordaje es multidisciplinar
- ❑ Las mujeres tienen derecho a atención de calidad en el climaterio o menopausia
  - ❑ Se hace necesario sensibilizar a los profesionales que atienden mujeres en climaterio y menopausia sobre la exploración de los trastornos del sueño



### CUIDADO INTEGRAL PARA LA MUJER MADURA

**ESPECIALISTA DEL SUEÑO**

- ◆ Tratamiento de Insomnio
- ◆ Terapias de Melatonina
- ◆ Control de la Apnea del Sueño

**GINECÓLOGO**

- ◆ Terapia Hormonal (THS)
- ◆ Salud Urogenital
- ◆ Atención a la Menopausia

**Manejo Multidisciplinario**

**Equilibrio Hormonal**

**Mejor Sueño**

**¡UNIDOS POR TU BIENESTAR!**

**Función Cognitiva**

Mejora de la Memoria

**Salud Cardiovascular**

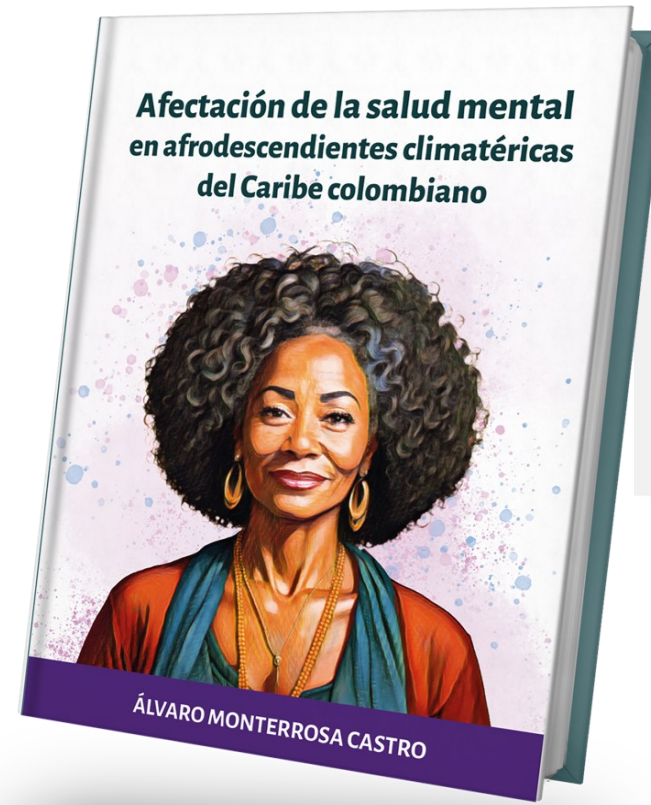
Protección del Corazón

**Calidad de Vida**

Vitalidad y Bienestar

## NIEBLA MENTAL (BRAIN FOG) EN LA MENOPAUSIA

*Hay que evitar el pánico injustificado*



3er SIMPOSIO EN SALUD MENTAL



**FRONTERAS**  
EN psiquiatría:  
MENTE Y SUEÑO



SCAN ME



GRUPO DE INVESTIGACIÓN  
SALUD DE LA MUJER

[www.grupodeinvestigacionsaluddelamujer.com](http://www.grupodeinvestigacionsaluddelamujer.com)