

*PROGRAMA 360° PARA LA TRANSICIÓN HORMONAL FEMENINA A PARTIR DE LOS 40*

# **ENCAMBIO**

**LIBERA TU SALUD**



# Entendiendo la medicina funcional



Encontrarás ciertas palabras en color verde, su definición está en nuestro glosario de términos.

**LIBERA TU SALUD**

# Medicina funcional



La medicina funcional aborda la salud desde una perspectiva **holística**, un enfoque que considera a una persona o situación como un todo integrado —cuerpo, mente, emociones, entorno, brindando mejores herramientas de prevención al realizar distintas valoraciones sobre los factores desencadenantes que provocan la enfermedad.

**El propósito principal es crear un tratamiento completamente personalizado.** La medicina funcional busca no solo aliviar síntomas, sino restaurar el equilibrio interno, mejorar la calidad de vida y promover una salud sostenible a largo plazo.

LIBERA TU SALUD

# En este artículo aprenderás:

- Qué es la medicina funcional
- Cómo se diferencia de la medicina tradicional
- Cómo abordar el proceso hormonal en transición desde este enfoque



# Medicina funcional y salud holística

**El enfoque de esta medicina está centrada en la persona y no en la enfermedad.**

**A través de la medicina funcional se pueden identificar los patrones que afectan al equilibrio interno de las personas y que depende de factores de riesgo epigenéticos, medioambientales, toxinas, infecciones, alérgenos, entre otros. Estás aparecen en forma de enfermedad, por lo general aparecen varios años después del inicio de la presentación de los síntomas.**



**La salud holística integral**, ve a las personas como un todo; engloba la dimensión física, emocional, mental y espiritual.

La salud integral es todo un **arte**, que se ocupa de sanar el alma, los afectos, sanar la relación con nosotros mismos, la relación con el otro, la relación con nuestra vida y por último sanar la relación con el universo.

Este enfoque, requiere de los profesionales que tengan una comprensión total del observar y entender el proceso que es propio, único, original y que nos hace ser singulares.



# La medicina funcional en esta etapa de la vida de la mujer

La menopausia desde la **medicina funcional** se vive como una oportunidad para realinear tu salud de forma integral: aborda nutrición, movimiento, estrés, descanso, soportes hormonales y suplementos de forma personalizada.

Pero también conviene hacerlo con base científica y supervisión médica, integrando tanto la sabiduría tradicional, como la evidencia moderna.

La menopausia es mucho más que el cese de la menstruación: representa una etapa de transformación biológica, emocional y espiritual. Desde una mirada holística y de medicina funcional, lo consideramos un momento para redescubrir el equilibrio personal, activar herramientas de autocuidado profundo y potenciar la salud a largo plazo.



# **El por qué un enfoque integral 360° que ofrece este programa**

## **1 Visión sistémica**

reconocemos que los cambios hormonales no afectan solo a los ovarios, sino también al eje adrenal, tiroides, metabolismo, microbiota e incluso al estado mental y espiritual.

## **2 Causa raíz vs. alivio sintomático**

no solo se logran aliviar los síntomas (sofocos, insomnio, cambios de humor), sino que se busca lo que los origina —nutrición, estrés, desequilibrios hormonales, desajustes inflamatorios— para equilibrarlos desde la raíz .

## **3 Personalización real**

cada cuerpo es único, por lo que necesitamos un diagnóstico funcional completo (laboratorios hormonales avanzados, microbiota, micronutrientes, cortisol, inflamación...) para diseñar planes que se ajusten a cada mujer.

# Un enfoque que trata causas, no solo síntomas

En los modelos convencionales muchas veces se recetan terapias que alivian molestias concretas, como por ejemplo los sofocos o la ansiedad. Pero... ¿Qué está generando esos sofocos? ¿Qué causa esa caída del ánimo recurrente?

## ***La medicina funcional se pregunta:***

- 1 **¿Está tu microbioma intestinal equilibrado?**
- 2 **¿Tu cuerpo está recibiendo nutrientes que potencializan la producción hormonal y reducen la inflamación?**
- 3 **¿El estrés o el sueño están debilitando tu capacidad para adaptarte a los cambios hormonales?**

## ***Este enfoque te acompaña para:***

- 1 **Revisar tu alimentación, estilo de vida y entorno.**
- 2 **Favorecer hábitos que promuevan un cuerpo más resiliente.**
- 3 **Generar bienestar más allá del alivio momentáneo.**

Al abordar esas raíces, muchas mujeres experimentan una **mejora sostenida, mayor energía y una transición más suave hacia esta nueva etapa.**

# Diferencias con la medicina tradicional

Aspecto	Medicina Tradicional	Medicina Funcional
<b>Enfoque</b>	Síntoma → Tratamiento	Causa → Tratamiento
<b>Modelo de cuidado</b>	Estandarizado	Personalizado según cada mujer
<b>Herramientas</b>	Medicación, terapias hormonales	Alimentación, movimiento, manejo de estrés...
<b>Visión del cuerpo</b>	Órganos independientes	Sistemas interconectados
<b>Duración del beneficio</b>	A corto plazo	Sostenible y adaptado al largo plazo

Este contraste refleja cómo en la medicina funcional, la mujer se convierte en protagonista de su proceso de salud, acompañada con atención integral y personalizada.

# Importancia del enfoque personalizado

Cada mujer vive la menopausia de manera distinta. Dos mujeres del mismo grupo de edad pueden experimentar síntomas completamente distintos, desde **insomnio** y **cambios en la piel**, hasta **alteraciones en el estado de ánimo** o en la **estructura corporal**.

La **medicina funcional** diseña un plan único para ti, considerando:

- **Tu historia de vida y patrones de salud.**
- **Evaluaciones personalizadas (como análisis nutricionales, hormonales o inflamatorios).**
- **Estrategias adaptadas a tu contexto, tus desafíos, tus preferencias y tu entorno.**

Esto no solo genera mayor eficacia en los resultados, también te hace sentir vista, escuchada y respetada en cada paso.

# En conclusión...



La **medicina funcional** puede ser un acompañamiento poderoso para este proceso de transición. Su enfoque no consiste sólo en aliviar los síntomas, sino en fortalecer tu cuerpo y tu bienestar desde dentro, honrando la individualidad de cada mujer. Por lo que, esta medicina considera la interacción entre los sistemas biológicos del cuerpo y cómo factores, como la genética, el medio ambiente y el estilo de vida influyen en la salud.

Al personalizar los tratamientos, se promueve una recuperación más efectiva y sostenible. Es una invitación a transformar esta etapa en un espacio de autoconocimiento, autocuidado y fortaleza renovada.

# Artículos relacionados que te permitirán conocer más y que encontrarás en nuestra página



## Medicina China Tradicional y la Mujer.

Encontrarás información sobre el enfoque holístico de la medicina china en estas etapas de la mujer y cómo esta filosofía aborda y explica estas etapas de la vida.

<https://liberatusalud.com/blogs/cuerpo-mente-espiritu/medicina-china-tradicional-y-la-mujer>



## Medicina tradicional China y la segunda primavera.

Este artículo habla sobre la menopausia cómo la segunda primavera, un enfoque hermoso sobre esta etapa y cómo de manera natural tratarla.

<https://liberatusalud.com/blogs/cuerpo-mente-espiritu/medicina-china-tradicional-la-segunda-primavera>



## Referencias

1. Bland, J. S., & otros. (2022). *Functional Medicine Past, Present, and Future. Nutrients*. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9173848/>
2. Institute for Functional Medicine. (s. f.). *What is Functional Medicine?* Recuperado de <https://www.ifm.org/functional-medicine>
3. Cleveland Clinic. (28 de febrero de 2024). *Functional Medicine and Menopause [Podcast]*. Recuperado de <https://my.clevelandclinic.org/podcasts/ob-gyn-time/functional-medicine-and-menopause> Cleveland Clinic
4. Cart, C. (2025). *Perimenopause: Lifestyle Approaches for Maintaining Optimal Health and Wellness*. Institute for Functional Medicine. Recuperado de <https://www.ifm.org/articles/perimenopause-lifestyle-approaches-for-maintaining-optimal-health-and-wellness> ifm.org.



# PROGRAMA ENCAMBIO

LIBERA TU SALUD