

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

ENCAMBIO

LIBERA TU SALUD



Recomendaciones médicas especializadas



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

LIBERA TU SALUD

Acompañamiento profesional



¿Te has preguntado alguna vez qué especialista necesitas para transitar la menopausia con salud, claridad y confianza? Esta etapa no solo implica cambios hormonales: también transforma tu metabolismo, tu salud ósea, cardiovascular, digestiva, emocional y hasta tu piel. Por eso, contar con el acompañamiento adecuado puede marcar un antes y un después en cómo te sientes y en cómo vives esta transición. La combinación del enfoque ginecológico y endocrinológico —ya sea desde la medicina convencional o desde una perspectiva funcional— permite obtener una visión completa de tu salud hormonal.

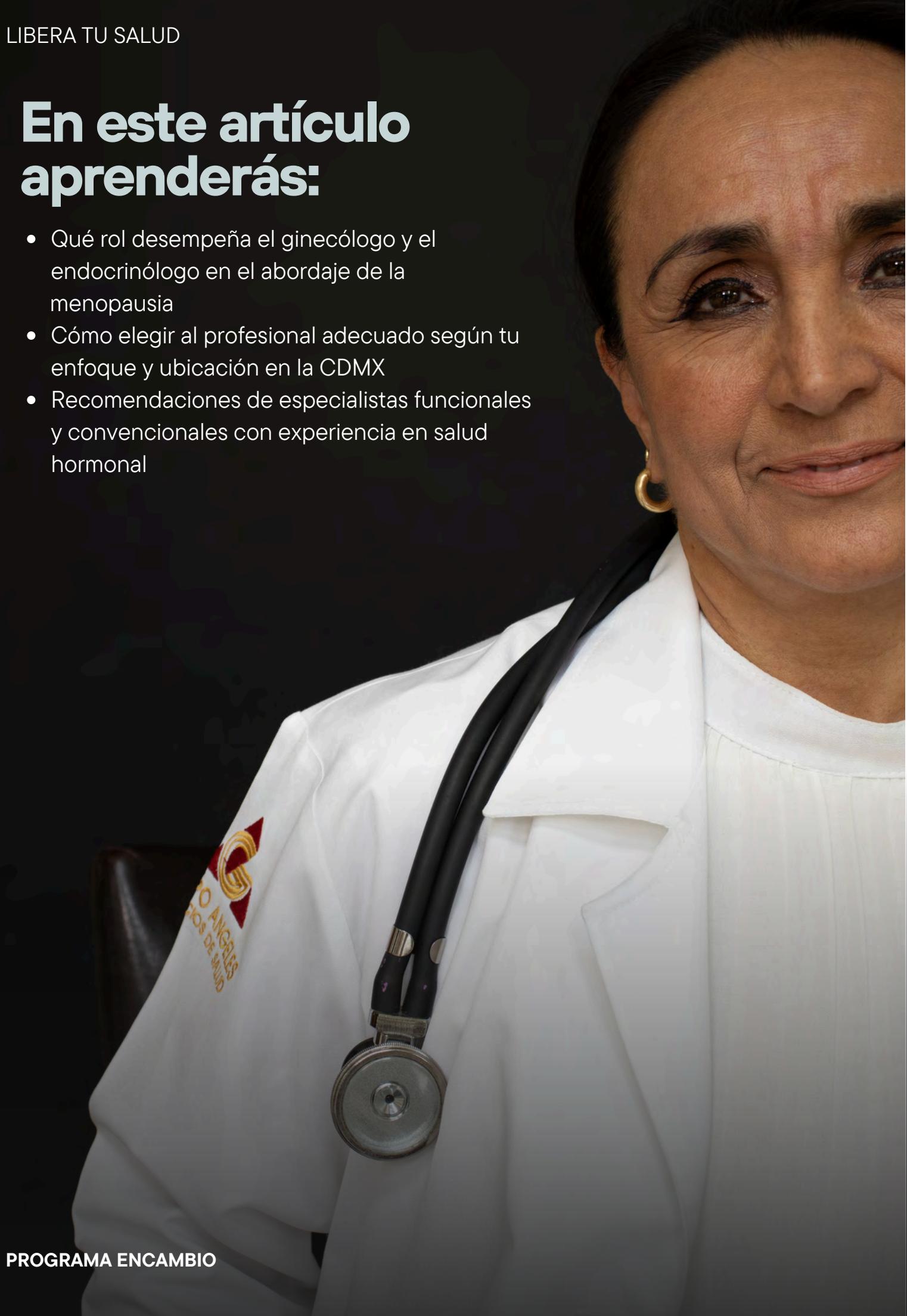
Esto asegura diagnósticos más precisos, tratamientos personalizados y estrategias que apoyan tanto tu bienestar físico como emocional.

En este artículo encontrarás qué especialistas pueden ayudarte, qué tipo de evaluaciones son recomendadas y cómo elegir el mejor equipo médico para ti a lo largo de esta nueva etapa. ¿Lista para acompañarte mejor?

LIBERA TU SALUD

En este artículo aprenderás:

- Qué rol desempeña el ginecólogo y el endocrinólogo en el abordaje de la menopausia
- Cómo elegir al profesional adecuado según tu enfoque y ubicación en la CDMX
- Recomendaciones de especialistas funcionales y convencionales con experiencia en salud hormonal



¿Por qué consultar a ginecólogo y endocrinólogo durante la menopausia?

La menopausia es una transición compleja que no solo implica el fin de la menstruación: transforma profundamente el sistema hormonal, afectando áreas como los huesos, el metabolismo, la salud emocional, la función tiroidea, el sistema cardiovascular y la salud íntima. Por eso, contar con la visión de dos especialistas complementarios —**ginecología y endocrinología**— ofrece una atención más completa, precisa y personalizada.

Ginecólogo

Es clave para evaluar la salud reproductiva y pélvica:

- Atiende síntomas vaginales y urinarios (sequedad, dolor, infecciones recurrentes).
- Evalúa cambios en el útero, ovarios y mamas.
- Da seguimiento a la salud sexual, citologías y estudios de rutina.
- Puede recomendar opciones de tratamiento local o sistémico según tus síntomas.

Endocrinólogo

Se enfoca en el sistema hormonal en su conjunto:

- Evalúa el equilibrio de hormonas clave como estrógenos, progesterona, cortisol y hormonas tiroideas.
- Maneja síntomas vasomotores (bochornos, sudoración nocturna).
- Aborda alteraciones del metabolismo, aumento de grasa abdominal y resistencia a la insulina.
- Previene y trata osteoporosis, cambios en la densidad ósea y desregulaciones tiroideas.

Integrar ambos enfoques permite

- Acceso a terapias hormonales y no hormonales.
- Un manejo más seguro y personalizado de los síntomas.
- Una visión completa que incluye metabolismo, salud ósea, microbiota, nutrición y bienestar integral.

Especialistas en CDMX

Categoría	Nombre / Especialidad	Descripción	Contacto / Ubicación
Ginecólogos	Dr. Luis Claudio Erick Hernández Ángeles	Experto en menopausia, uroginecología y osteoporosis. Hospital Ángeles	+52 5555169900 ext. 1429
	Dra. Elizabeth Cacho Méndez	Ginecóloga funcional con enfoque integrativo para el climaterio	+52 55 4440 5590 ext. 3983
	Dr. Jorge Román Audifred Salomón	Ginecólogo obstetra. Hospital Ángeles	55 5665 0175 / 55 5424 7200 ext. 4267
	Dra. Lorena Martínez González	Ginecología y obstetricia. Hospital Ángeles del Pedregal, Torre Hospital, consultorio 301	55 5135 0102 / 55 5135 0103 / 55 5135 4566
	Dr. Efrén Octaviano Méndez Trevilla	Ginecología, obstetricia y biología de la reproducción. Hospital Ángeles del Pedregal, consultorio 301	55 5135 0102 / 55 5135 0103 / 55 5135 45
Ginecólogos funcionales	Dra. Berenice Alvarado Quiroz	Menopausia, medicina regenerativa y funcional	55 1497 9312
	Dr. Jaime Antonio Hidalgo Carrera	Ginecología endocrina y menopausia. Hospital ABC Santa Fe	+52 55 2502 2061
Endocrinólogos	Dra. E. Teresa Cuatecontzi Xochitiotzi	Menopausia, metabolismo, tiroides e hipertensión	+52 55 5689 8900
	Dra. María de Lourdes Morato Hernández	Menopausia, osteopenia y endocrinología reproductiva	55 1103 1741
	Dra. Ana Belén Clavijo	Manejo integral de menopausia y osteoporosis. Tlalpan	+52 56 3242 9884
Endocrinólogos funcionales	Dra. Paola Canudas	Endocrinología funcional. Core Balance and Health	55 1103 1741
Clínicas	Clínica ESM – Especialistas en Salud Metabólica	Enfoque funcional e integrativo. Especialistas en salud hormonal femenina, menopausia, metabolismo, nutrición y psiconeuroinmunología	Polanco, CDMX clinicaesm.com

¿Cómo saber cuál elegir?

Enfoque	Ideal para ti si...	Qué puedes esperar
Ginecólogo tradicional	Buscas evaluación pélvica, manejo de atrofia vaginal, suelo pélvico	Exámenes ginecológicos, terapias hormonales
Ginecólogo funcional	Prefieres un enfoque holístico, natural, regenerativo	Combina medicina de vanguardia con nutrición y bienestar
Endocrinólogo	Necesitas control hormonal, osteoporosis, tiroides o metabolismo	Evaluación completa del sistema endocrino y tratamiento integral

TIPS PARA SABER ELEGIR

Aspecto	Descripción / Qué hacer
Explora opciones locales	Usa plataformas como Doctoralia o TopDoctors para revisar experiencia, ubicación (Roma, Tlalpan, Santa Fe...), precios y opiniones.
Verifica credenciales	Confirma cédulas profesionales , certificaciones válidas (COFEPRIS) y membresías en asociaciones como AMMH o NAMS .
Evalúa el enfoque clínico	Define si prefieres un abordaje natural/funcional , convencional , mixto , o centrado en terapia hormonal.
Consulta inicial	Lleva tu historial médico , análisis recientes y lista de síntomas; el especialista debe personalizar tu plan.
Equipo multidisciplinario	Ideal cuando integran nutrición , psicología , fisioterapia pélvica u otras áreas para un abordaje completo.

Recuerda que...

Acompañarte de un ginecólogo y un endocrinólogo —ya sea desde un enfoque convencional, funcional o integrativo— es una de las decisiones más valiosas durante la menopausia. Estos especialistas no solo ayudan a interpretar tus cambios hormonales, sino que te guían para prevenir complicaciones, optimizar tu salud y construir un plan que realmente se adapte a tu cuerpo y a tu estilo de vida. La menopausia no tiene por qué vivirse sola ni con incertidumbre.

Con el equipo adecuado, puedes transitar esta etapa con claridad, seguridad y un verdadero sentido de empoderamiento. Elegir bien te garantiza un acompañamiento integral, tratamientos personalizados y una mejor calidad de vida en esta nueva fase.



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



Clínicas de Medicina Funcional

Encontrarás recomendaciones de clínicas especializadas en medicina funcional y antienvejecimiento en México.

<https://liberatusalud.com/blogs/red-de-productos-y-servicios/clinicas-funcionales>



Estudios Clínicos

Encontrarás recomendaciones de estudios clínicos que puedes realizarte antes de cualquier consulta o procedimiento médico.

<https://liberatusalud.com/blogs/red-de-productos-y-servicios/estudios-clinicos>



Referencias

1. Doctoralia México. (2024). Especialistas en menopausia en CDMX. Recuperado de
<https://www.doctoralia.com.mx/enfermedades/menopausia/ciudad-de-mexico>
2. Top Doctors México. (2024). Especialistas en menopausia en Ciudad de México. Recuperado de
<https://www.topdoctors.mx/ciudad-de-mexico/menopausia/>



PROGRAMA ENCAMBIO

LIBERA TU SALUD