

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

# ENCAMBIO

LIBERA TU SALUD



# Recomendaciones médicas especializadas





# 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?***

# 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
<i>Ginecólogos</i>	<b>Dr. Luis Claudio Erick Hernández Ángeles</b>	Experto en menopausia, uroginecología y osteoporosis. Hospital Ángeles	+52 5555169900 ext. 1429
	<b>Dra. Elizabeth Cacho Méndez</b>	Ginecóloga funcional con enfoque integrativo para el climaterio	+52 55 4440 5590 ext. 3983
	<b>Dr. Jorge Román Audifred Salomón</b>	Ginecólogo obstetra. Hospital Ángeles	55 5665 0175 / 55 5424 7200 ext. 4267
	<b>Dra. Lorena Martínez González</b>	Ginecología y obstetricia. Hospital Ángeles del Pedregal, Torre Hospital, consultorio 301	55 5135 0102 / 55 5135 0103 / 55 5135 4566
	<b>Dr. Efrén Octaviano Méndez Trevilla</b>	Ginecología, obstetricia y biología de la reproducción. Hospital Ángeles del Pedregal, consultorio 301	55 5135 0102 / 55 5135 0103 / 55 5135 45
<i>Ginecólogos funcionales</i>	<b>Dra. Berenice Alvarado Quiroz</b>	Menopausia, medicina regenerativa y funcional	55 1497 9312
	<b>Dr. Jaime Antonio Hidalgo Carrera</b>	Ginecología endocrina y menopausia. Hospital ABC Santa Fe	+52 55 2502 2061
<i>Endocrinólogos</i>	<b>Dra. E. Teresa Cuatecontzi Xochitiotzi</b>	Menopausia, metabolismo, tiroides e hipertensión	+52 55 5689 8900
	<b>Dra. María de Lourdes Morato Hernández</b>	Menopausia, osteopenia y endocrinología reproductiva	55 1103 1741
	<b>Dra. Ana Belén Clavijo</b>	Manejo integral de menopausia y osteoporosis. Tlalpan	+52 56 3242 9884
<i>Endocrinólogos funcionales</i>	<b>Dra. Paola Canudas</b>	Endocrinología funcional. Core Balance and Health	55 1103 1741
<i>Clínicas</i>	<b>Clínica ESM – Especialistas en Salud Metabólica</b>	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
<b>Ginecólogo tradicional</b>	Buscas evaluación pélvica, manejo de atrofia vaginal, suelo pélvico	Exámenes ginecológicos, terapias hormonales
<b>Ginecólogo funcional</b>	Prefieres un enfoque holístico, natural, regenerativo	Combina medicina de vanguardia con nutrición y bienestar
<b>Endocrinólogo</b>	Necesitas control hormonal, osteoporosis, tiroides o metabolismo	Evaluación completa del sistema endocrino y tratamiento integral

## TIPS PARA SABER ELEGIR

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