

UNA GUÍA DE RENACER CLINIC

Menopausia: *la etapa en la que te reencuentras*

Piel, cuerpo y bienestar en la nueva mitad de tu vida



Resultados que respetan tu expresión

ANTES DE EMPEZAR

Una carta para ti

Si has llegado hasta esta guía, probablemente notas que algo está cambiando: tu piel, tu sueño, tu energía, tu forma de mirarte al espejo. Quiero decirte, antes de nada, que no te pasa nada raro. Te pasa la vida.

Llevo más de dos décadas acompañando a mujeres en consulta, y si algo he aprendido es que la menopausia se vive mucho mejor cuando se entiende. No como un problema que hay que "arreglar" a toda prisa, sino como una transición biológica real, con causas concretas y respuestas concretas.

Esta guía no busca venderte nada. Busca darte información clara, sin alarmismo y sin promesas milagrosas, para que decidas con criterio qué hacer con tu piel, tu cuerpo y tu bienestar en esta etapa. Si al final sientes que quieres acompañamiento profesional, aquí estaremos. Y si no, espero que igualmente te sirva.

Con cariño,
Raquel Iglesias
Fundadora de Renacer Clinic

Capítulo uno

Qué le pasa realmente a tu cuerpo



La biología, explicada sin tecnicismos

La menopausia se produce cuando los ovarios reducen de forma progresiva la producción de estrógenos y progesterona. No ocurre de un día para otro: suele ir precedida por la perimenopausia, una fase de varios años en la que los ciclos se vuelven irregulares y empiezan a notarse los primeros cambios.

El papel de los estrógenos

Los estrógenos no solo regulan el ciclo menstrual. Intervienen en la densidad ósea, la elasticidad de la piel, la regulación del sueño, el estado de ánimo y la salud cardiovascular. Por eso, cuando descenden, el impacto se nota en muchos frentes a la vez, no solo en uno.

Qué le pasa a la piel concretamente

El descenso de estrógenos reduce la producción de colágeno y ácido hialurónico de forma notable en los primeros años de la menopausia. La piel pierde grosor, firmeza y capacidad de retener agua. También disminuye la actividad de las glándulas sebáceas, lo que se traduce en mayor sequedad y sensibilidad.

No es que tu piel "se estropee". Es que cambian sus necesidades, y merece una rutina que las entienda.

Otros síntomas frecuentes

- Sofocos y sudoración nocturna, por la alteración en la regulación de la temperatura corporal.
- Cambios en el sueño y en el estado de ánimo, ligados a la fluctuación hormonal.
- Redistribución de la grasa corporal, especialmente hacia la zona abdominal.
- Sequedad en piel y mucosas, incluida la vaginal.
- Pérdida gradual de densidad ósea, que conviene vigilar con el paso de los años.

Ninguno de estos cambios te define ni te limita. Son procesos fisiológicos con estrategias conocidas para acompañarlos mejor.

Capítulo dos

Mitos y realidades



Lo que se dice y lo que es cierto

"La menopausia te hace envejecer de golpe"

Falso. Lo que ocurre es que se aceleran ciertos procesos que ya estaban presentes de forma más lenta. Con una rutina adecuada y hábitos de vida cuidados, ese ritmo se puede suavizar de forma notable.

"Ya no merece la pena cuidarse la piel"

Todo lo contrario: es precisamente ahora cuando una rutina bien orientada tiene más impacto visible, porque actúa sobre necesidades reales y no solo estéticas.

"Los sofocos hay que aguantarlos"

No es necesario. Existen múltiples estrategias, desde ajustes en hábitos hasta opciones médicas, que pueden reducir su frecuencia e intensidad de forma considerable. Merece la pena hablarlo con un profesional en lugar de normalizar el malestar.

"Es una etapa de pérdida"

Para muchas mujeres es, en realidad, una etapa de reencuentro: con más tiempo, más criterio y menos necesidad de agradar. La forma en que se vive tiene mucho que ver con la información y el acompañamiento disponibles, no solo con la biología.

La menopausia no es una enfermedad que curar. Es una etapa que se puede atravesar con más o menos apoyo, y ese apoyo marca la diferencia.

Capítulo tres

Cuidado de la piel en esta etapa



Una rutina pensada para tu piel de ahora

La piel madura no necesita "más productos". Necesita los productos adecuados, aplicados con constancia. Estos son los pilares que marcan la diferencia:

1. *Hidratación profunda, no solo superficial*

Busca activos que retengan agua en capas más profundas de la piel, como el ácido hialurónico de distintos pesos moleculares, la glicerina o el escualano. La hidratación superficial se nota, pero se evapora rápido si no hay nada debajo que la sostenga.

2. *Estimulación de colágeno*

Los retinoides (en concentración adaptada a piel madura), los péptidos y la vitamina C estable son de los pocos activos con evidencia sólida para estimular la producción de colágeno. La constancia importa más que la cantidad.

3. *Protección solar, sin excepción*

La radiación UV es la principal causa de envejecimiento prematuro visible. Un fotoprotector de amplio espectro, aplicado a diario, es la inversión con mejor retorno de toda la rutina, en cualquier estación del año.

Qué buscar y qué evitar en las etiquetas

En Renacer somos especialmente cuidadosas con la composición de lo que recomendamos, evitando ingredientes con sospecha de actuar como disruptores endocrinos, algo especialmente relevante en una etapa de por sí marcada por el cambio hormonal.

Prioriza

- Ácido hialurónico y péptidos
- Retinoides en concentración adaptada
- Vitamina C estabilizada
- Ceramidas y escualano
- Filtros solares minerales
- Niacinamida

Evita o limita

- Parabenos
- Ftalatos (a menudo tras "fragancia")
- Filtros UV químicos tipo oxibenzona
- Triclosán
- Alcohol denat. en alta concentración

No se trata de "cosmética natural a toda costa", sino de composiciones bien formuladas y coherentes con lo que tu piel necesita ahora. La eficacia y la seguridad no están reñidas.

La importancia de lo profesional

Una rutina en casa es la base, pero los tratamientos en cabina (radiofrecuencia, bioestimulación, protocolos faciales específicos) trabajan sobre capas de la piel que la cosmética doméstica no alcanza. La combinación de ambos es lo que da resultados sostenidos en el tiempo.

Capítulo cuatro

Bienestar integral: más allá de la piel



Cuerpo, energía y descanso

Nutrición

No existe una dieta única para la menopausia, pero sí patrones que ayudan de forma consistente: suficiente proteína para preservar masa muscular, calcio y vitamina D para la salud ósea, y fibra y grasas saludables para el equilibrio metabólico y cardiovascular. Un ajuste personalizado con un profesional de la nutrición suele dar mejores resultados que las dietas genéricas que circulan en internet.

Movimiento

El ejercicio de fuerza cobra especial relevancia en esta etapa: ayuda a preservar masa muscular y densidad ósea, dos de los aspectos más afectados por el descenso de estrógenos. Combinarlo con actividad cardiovascular moderada y trabajo de movilidad ofrece el equilibrio más completo.

Descanso

Los sofocos nocturnos y los cambios hormonales pueden fragmentar el sueño. Mantener horarios regulares, cuidar la temperatura de la habitación y limitar estimulantes por la tarde son medidas sencillas con impacto real. Si el insomnio persiste, merece la pena consultarlo: no es algo que deba simplemente "aguantarse".

Salud emocional

Las fluctuaciones hormonales pueden afectar al estado de ánimo. Hablar de ello abiertamente, con amigas, con profesionales o dentro de la pareja, ayuda a normalizar algo que durante mucho tiempo se ha vivido en silencio.

Capítulo cinco

Cuándo buscar acompañamiento profesional



Señales que merece la pena consultar

Hay síntomas que se pueden acompañar con hábitos, y hay otros que merecen valoración profesional. Estas son señales claras de que ha llegado el momento de pedir ayuda:

- Sofocos o sudoración nocturna que interfieren con el sueño o la vida diaria.
- Sequedad vaginal o molestias que afectan a las relaciones íntimas.
- Cambios de ánimo persistentes que no remiten con el tiempo.
- Pérdida de firmeza o luminosidad en la piel que te hace sentir incómoda con tu imagen.
- Dudas sobre densidad ósea o salud cardiovascular a partir de esta etapa.

Un buen acompañamiento combina distintas miradas: la médica, para valorar si hay indicación de terapia hormonal u otras opciones; la nutricional, para ajustar hábitos; y la estética, para sostener la salud y firmeza de la piel con tratamientos con base científica.

Pedir ayuda en esta etapa no es rendirse. Es la forma más inteligente de seguir sintiéndote tú misma.

Checklist de bienestar en la menopausia

Piel

- ☐ Rutina diaria con hidratación profunda y estimulación de colágeno
- ☐ Fotoprotección diaria, todo el año
- ☐ Revisión de etiquetas: fuera parabenos, ftalatos y filtros químicos sospechosos
- ☐ Valoración profesional para tratamientos en cabina

Cuerpo

- ☐ Entrenamiento de fuerza al menos dos veces por semana
- ☐ Proteína suficiente en cada comida principal
- ☐ Calcio y vitamina D cuidados en la dieta
- ☐ Chequeo de densidad ósea si no se ha hecho recientemente

Bienestar

- ☐ Rutina de sueño estable, con temperatura fresca en el dormitorio
- ☐ Espacio semanal para ti, sin agenda ni obligaciones
- ☐ Conversación abierta sobre síntomas, sin normalizarlos en silencio
- ☐ Acompañamiento profesional si algún síntoma interfiere con tu día a día

PARA TERMINAR

Esta etapa también se cuida bien

En Renacer llevamos años acompañando a mujeres en este momento vital, combinando medicina estética, cuidado nutricional y tratamientos de piel con base científica y composiciones seguras, sin disruptores endocrinos.

Si quieres una valoración personalizada de tu piel y tu momento actual, estaremos encantadas de escucharte.

Renacer Clinic · Calle Cartaya 2, Móstoles (Madrid)
hola@renacerclinic.com · @renacerclinic.mostoles
renacerclinic.com