

Perimenopausia, Homeopatía y Sistema Nutricional de la Zona

Instituto Medico Homeopático de México, A.C.
Dra. Patricia Hidalgo Trujillo
Prolongación Zaragoza 210 casa3
Col. San José del Arenal
Aguascalientes, Ags.
patriciahidalgot@terra.com.mx
(01)(449) 1240297
044 449 1240297

Perimenopausia: periodo comprendido desde el inicio de eventos biológicos, endocrinológicos, clínicos y psicológicos que preceden a la menopausia hasta la terminación del primer año de la misma. Cuando la mujer reporta al menos 3 pero en menos de 12 meses de amenorrea o un aumento en las irregularidades con duración aproximada de 4 años.

Las mujeres fumadoras aproximadamente se adelanta su menopausia 2 años a diferencia de las no fumadoras.

En la menopausia los ovarios dejan de producir estrógenos en cerca de dos tercios. En este periodo de rápidos cambios hormonales, el equilibrio de eicosanoides del cuerpo de la mujer se desequilibra dando una serie de síntomas que se presentan : oleadas de calor, cambios en estado de animo, infecciones urinarias recurrentes, osteoporosis entre otros.

Esto es debido a que existe una mayor producción de ecosanoides malos. La baja de estrógenos conduce al incremento en la producción de insulina. Este aumento en la insulina conduce a una mayor producción de acido araquidonico, el elemento básico de los ecosanoides malos los que al haber aumento de estos ocasiona en el organismo un desbalance hormonal y manifestación de síntomas como cansancio, falta de bienestar, caída de cabello, trastorno en el sueño, estreñimiento , perímetro abdominal mayor de 80 cm en mujer y mas de 90 cm en hombres entre otras .

En esta etapa la mujer presenta un gran desbalance hormonal que además de tratarse con su medicamento homeopático mas semejante , es importante llevar un balance en su alimentación ya que de no ser así, no se observan los beneficios en su salud , solamente si permanece bajo prescripción homeopática y nuevamente regresan sus síntomas , después de un tiempo.

En base a mi experiencia y al Sistema Nutricional de la Zona he observado una estabilidad en mis pacientes , orientándolas en llevar una vida lo mas natural posible . Sin necesidad de estar consumiendo otro tipo de medicamentos.

¿QUE ES EL SISTEMA NUTRICIONAL DE LA ZONA?

Es el estado fisiológico donde las hormonas controladas por tu dieta son mantenidas dentro de los rangos que te llevan a un control permanente a nivel molecular de la inflamación silenciosa crónica.(La inflamación silenciosa es la que precede y acompaña a un sin número de enfermedades crónicas.)

Es pensar en la comida como un regulador hormonal, no calórico. Es también un revolucionario Programa Nutricional, mediante el cual se aprende a reconocer la comida que ingerimos: los **Macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas)**, así como a combinarlos correctamente. Es un nuevo modo de ver los alimentos que ingerimos, que resulta controversial para algunos, aunque está basada principalmente en el equilibrio y la moderación.

La primera persona que reconoció que la comida podría ser un medicamento milagroso fue Hipócrates, el padre de la medicina, quien dijo: “Deja que la comida sea tu medicina y deja que tu medicina sea tu comida”, tuvieron que pasar aproximadamente 2,500 años para que comenzáramos a entender la importancia de sus palabras. La Zona nunca fue diseñada para bajar de peso a las personas. Fue diseñada para controlar la inflamación silenciosa que amenaza la vida y la calidad de vida en las personas, para la prevención y tratamiento de las enfermedades crónicas, donde la obesidad forma parte de ellas.

CUALES SON SUS ORÍGENES

Nace hace más de 18 años en Estados Unidos, su autor el Dr. Barry Sears, Bioquímico del Instituto Tecnológico de Massachussets, descubre y demuestra científicamente que hay que hacer para:

- Prevenir y tratar enfermedades.
- Mantener un permanente y adecuado peso.
- Mejorar el rendimiento físico intelectual

Los Eicosanoides (también llamados **SUPERHORMONAS**) además de controlar todas nuestras funciones hormonales, son los mediadores de la inflamación, tienen un impacto decisivo en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades auto inmunes y cáncer. El desequilibrio en sus funciones puede repercutir en nuestra calidad, tiempo de vida y aún en la presencia o no de la obesidad.

El Programa Nutricional pretende mantener un perfecto equilibrio o modular los “Eicosanoides”, a fin de prevenir o tratar las enfermedades. El alimento es entonces la medicina y el boleto a ese estado final de equilibrio del cuerpo, donde el rendimiento físico y mental alcanzará su máximo nivel

El paciente necesita tratar a la comida con el mismo respeto que trataría cualquier prescripción farmacológica. Esto significa consumir la comida en la dosis correcta, en el horario correcto y la cantidad correcta. En la Zona la comida es una droga o medicina muy potente. La suplementación con el aceite de pescado Omega-3 más antioxidantes representa un 40% del programa, la alimentación un 40%, el realizar ejercicio en forma adecuada y regular un 10%.

En resumen los pasos para la Anti-inflamación son:

Paso 1: Suplir los nutrientes esenciales Anti-inflamatorios que tu célula necesita.

Paso 2: Balance y moderación en tu comida.

Paso 3: Ejercicio Anti-inflamatorio moderado.

Paso 4: Aplicación de medicamento homeopático Control del estrés. .

Historia Clínica

Caso 1

Maria Isabel

Edad: 33 años ocupación: hogar

AHF: diabetes , cardiopatías.

Intento de abuso sexual de parte del padre a los 15 años

AGO: IVSA 19 años, G: II P: I C: I por presentación pélvica

Legrado a los 8 días del primer parto por restos placentarios

A los 22 años histerectomía por sangrados aumentados y extirpación de ovario derecho por quiste posterior a la cesárea.

Padecimiento actual: a partir de su cirugía, después de 2 años presenta cambio en su carácter, con cuadros depresivos constantes

Tratamientos previos: antidepresivos, estrógenos de sustitución

Síntomas Mentales	Síntomas Generales	Síntomas Orgánicos
Pesadillas	Sueño: difícil conciliar su sueño se despierta a las 3-4 am.	Distensión abdominal constante sobre todo por las mañanas.
Sueños repetitivos de que tiene otro bebé	Apetito ansioso aumentado	Dolor de pechos
Llanto fácil agrava con el consuelo	Sed: aumentada	Estreñimiento hasta por 8 días .
Sentimiento de abandono	Sexo: doloroso, con sequedad de vagina	Calambres en las rodillas
Gran necesidad de afecto	Bochornos agravan de noche	Dolor de rodillas al subir escaleras
IRASCIBLE POR	Cansancio durante el día	Dolor de cadera a nivel lumbar de una semana de evolución
BAGATELAS TRASTORNO POR	Peso 71 kg	Palpitaciones
RECORDAR DECEPCIÓN DE SU ESPOSOS POR	Talla 155	ocasionales, agravan
	Cintura 89	

INFIDELIDAD AVERSIÓN AL COITO Apatía hacia todo Aversión hacia su esposo Indiferencia a lo placentero	Cadera 92 TA: 110/80	antes de las comidas
---	-------------------------	----------------------

Repertorización de acuerdo a Trípole de Hering : Trastornos por decepción antigua, Aversión al coito, Irascible por bagatelas
Diagnostico Nosológico : Menopausia inducida posquirúrgica
Diagnostico medicamentoso : Natrum muriático 200 CH plus
Balance alimenticio en el Sistema Nutricional de la Zona .
Se da cita en 20 días .

Evolución :

La paciente regresa a su revisión y se encuentra en mejor estado de ánimo ,refiere mejoría de sus síntomas además bajó medidas y peso corporal 2 kg

Plan:

Diagnostico medicamentoso: Natrum muriatico 1000 CH plus
Balance alimenticio en el Programa Nutricional de la Zona
Cita en un mes .

Evolución :

La paciente refiere mejoría en todos sus síntomas.

Plan :

Diagnostico medicamentoso: placebo
Balance alimenticio en el Programa Nutricional de la Zona
Cita en 1 meses.

Caso 2

Historia Clínica

Maria del Carmen

Edad:43 años

AHF: cardiopatía, diabetes

APP:

IVSA. 28 años, G.III, P:I gemelar, A: I, C:I

A los 23 años fallece su padre y se hizo cargo de una empresa.

Presenta dermatitis crónica con prurito intenso después de la muerte de su padre

A los 39 años herpes en cabeza y ojo derecho

Tratamientos previos: estrógenos por amenorreas, antidepresivos durante 3 años.

Síntomas Mentales	Síntomas Generales	Síntomas Orgánicos
Insegura Tímida Falta de confianza en si misma TEMOR A LA OSCURIDAD , A NO SABER QUE . TEMOR A TENER UNA ENFERMEDAD GRAVE Ansiedad por el futuro Impaciente IRASCIBLE: CON FACILIDAD Pesimista Pensamiento constante de muerte HIPERSENSIBLE A LOS OLORES FUERTES	Trastornos del sueño, se despierta con facilidad Sudor de pies aumentado SENSACIÓN DE CALOR AGRAVAN POR LA NOCHE Menstruación: irregular con periodos hasta de 2 meses ausente. Sexo: sequedad de vagina con dolor durante el coito	Prurito generalizado Evacuaciones: estreñimiento hasta de 3 días. Distensión abdominal sobre todo de noche y por las grasas y lácteos Dolor de cintura al levantarse Neuralgia cara derecha posterior al herpes se presenta con las tensiones

Plan:

Repertorización síndrome mínimo de valor máximo: temor a la oscuridad , irascible con facilidad, temor a tener una enfermedad grave , hipersensible a los olores fuertes, Sensación de calor agravan por la noche

Diagnostico Nosológico: Menopausia

Diagnostico medicamentoso: Phosorus 0/7 LM plus

Balance alimenticio en el Sistema Nutricional De La Zona

Cita en 1 mes

Evolución: La paciente ha mejorado en todos los aspectos , inclusive refiere que no ha tenido la necesidad de regresar a los antidepresivos

Plan:

Diagnostico medicamentoso: Phosorus0/8 LM plus
 Balance alimenticio en el Sistema Nutricional De La Zona
 Cita en 1 mes

Caso 3

Historia Clínica

Sra. Martha

Edad: 54 años

AHF: cardiopatías, diabetes, depresiones , cáncer de hígado madre, vitiligo hermana

APP: problema tiroideo tratada con yodo hace 15 años . Síndrome de Meniere, tratamiento alopático IVSA: 24 años, G:IV P IV

Cirugías: histerectomía a los 45 años por sangrados recurrentes abundantes ; ojos y vesícula

Tratamientos previos: homeopatía, medicamento antidepresivos por 5 años.

A tenido varios tratamientos alopáticos y no se siente bien al contrario refiere que cada día está peor en su depresión. Con este cuadro se encuentra desde hace uno y medio año.

Síntomas Mentales	Síntomas Generales	Síntomas Orgánicos
<p>LLANTO FÁCIL NO LO PUEDE CONTROLAR , SIN CAUSA APARENTE APATÍA SIN SENTIR ALEGRÍA DE NADA CONSTANTE SIN MOTIVO APARENTE MALHUMORADA PENSANDO QUE TIENE UNA ENFERMEDAD GRAVE .</p> <p>Deseo constante de estar acostada</p> <p>Apetito sexual disminuido</p>	<p>Sueño: no reparador, despierta constantemente</p> <p>Sudor aumentado en las manos</p> <p>Oleadas de calor sobre todo por las noches</p> <p>Apetito se encuentra disminuido</p> <p>Friolenta</p> <p>Peso: 55</p> <p>Talla 150</p> <p>Abdomen: 89</p> <p>Cadera 91</p> <p>TA: 110/80</p>	<p>Temblor generalizado desde hace 2 meses sin motivo aparente</p> <p>Nausea constante</p> <p>Cefalea frontal punzante</p> <p>Distensión abdominal sobre todo al comer</p> <p>Manchas hipopigmentadas en codos y piernas</p>

Repertorización Tripode de Hering:

**Llanto fácil no lo puede controlar , sin causa aparente.
Apatía sin sentir alegría de nada constante sin motivo aparente.
Malhumorada pensando que tiene una enfermedad grave .**

Plan:

**Diagnostico Nosológico: Menopausia
Diagnostico medicamentoso: Pulsatilla 0/6 LM plus
Balance alimenticio en Sistema Nutricional de la Zona
Cita en un mes**

Nota de Evolución: La paciente refiere sentirse mejor en todos los aspectos

Plan:

**Diagnostico medicamentoso: Pulsatilla 0/7 LM plus
Balance alimenticio en Sistema Nutricional de la Zona
Cita en un mes**

COMENTARIOS FINALES

Las pacientes en periodo de perimenopausia se mantienen con su tratamiento homeopático individual tomando en cuenta sus síntomas característicos y el Sistema Nutricional de la Zona . No es necesario la prescripción de estrógenos de sustitución evitando de esta manera los efectos secundarios que estos ocasionan.

Este programa educa al paciente en muchos aspectos nutricionales, les ayuda a comer con conciencia e inteligencia, no solo comer los alimentos solo por el placer que produce en la boca, si no con las repercusiones en la salud a corto y largo plazo. Con una participación activa del mismo y de su familia. Entender que la mala alimentación no solo no nutre si no que produce en nuestro cuerpo un caos hormonal. **Por lo que podemos enfatizar “solo la educación nutricional cambia tu salud”.**

La llave para la promoción de la salud, con un enfoque preventivo, es la continua educación y motivación hacia los pacientes, para que tome cargo, responsabilidad de sus propias vidas y pueda decir “puedo hacerlo”, claro, sin presionarlo. Donde el médico ó nutriólogo debe de predicar con su propio ejemplo. Ser sensible e interesarse en sus pacientes. El paciente al ver los resultados estará contento, feliz y agradecido, motivado, con una confianza plena en el profesional de la salud.

BIBLIOGRAFÍA:

Tratado de Materia Medica Homeopática(tres tomos) . Bernardo Vijnovsky
Materia Medica Homeopática . Lathoud
Repertorio Medico Homeopático. Red H
La inflamación silenciosa. Barry Sears, (Ed. Urano)

Una semana en la Zona. Barry Sears. (Ed. Urano)

En la zona con Omega 3 RX. Barry Sears. (Ed. Urano)

Rejuvenecer en la Zona. Barry Sears, Ph. D. (Ed. Urano)

Apuntes de Cursos a Certificación, Talleres de Actualización y Seminarios Médicos

www.monografias.com/trabajos11/eico/.shtml

www.DHAomega3.org

www.zonewater.com.mx

