

A stack of three smooth, white, rounded stones sits on a light-colored wooden surface. The top stone is inscribed with the word 'Mind', the middle with 'Body', and the bottom with 'Spirit'. To the right of the stones lies a vibrant pink flower with five petals. The background is a soft, out-of-focus wooden texture.

Salud Integral de la mujer

Dra. Verónica Mendoza Ortiz
2025

Historia de la salud femenina





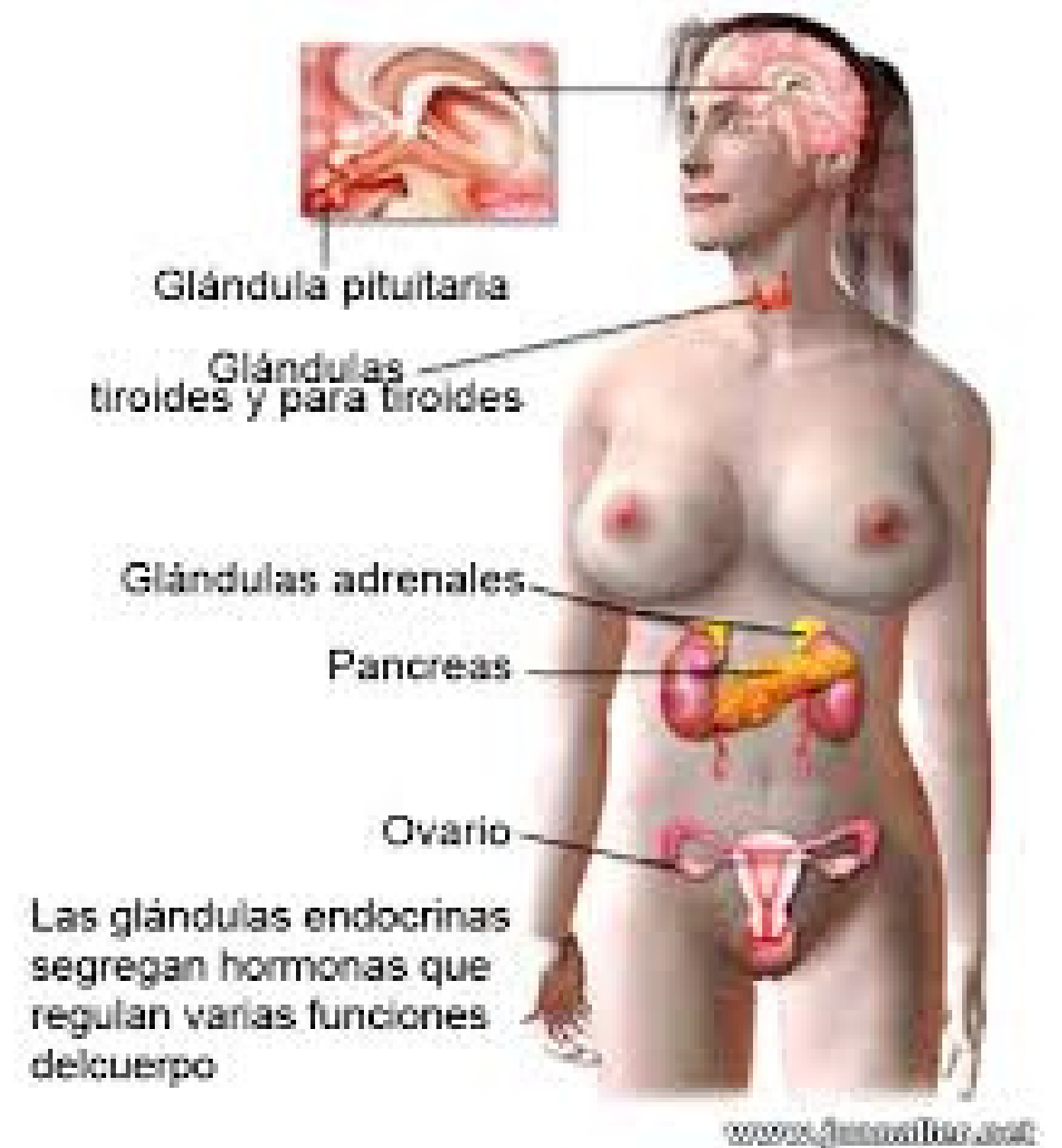
EJE HIPOTALAMO HIPOFISARIO-ADRENAL

LA IMPORTANCIA DE EVITAR EL ESTRES





Un sistema alterado provocara el aumento de neurotransmisores excitatorios del SNC y esto aumentara el CORTISOL, generando inflamacion.



¿Te conoces
Lo suficiente?



¿Alguna Vez
Te Preguntaste
Porque Algunos Dias
del Mes
Te Gustan
Los labiales Rojos
y Otros solo Gloss?

TENER EN CUENTA LOS RITMOS BIOLÓGICOS PROPIOS:

- PRIMERA MENSTRUACION
- PREMENOPAUSIA
- PERIMENOPAUSIA
- CLIMATERIO Y MENOPAUSIA.



CAMBIOS VITALES:

- ELECCION DE CARRERA
- MATRIMONIO
- EMBARAZO- PARTO
- DIVORCIO
- MIGRACION
- CAMBIO DE EMPLEO
- NIDO VACIO
- DUELO

**Aumentar el nivel de conciencia:
Autocuidado (chequeos clinicos, tiempo para ejercitar
el cuerpo, aprender herramientas de control de las
emociones).**

7- 8 horas de sueño

Dieta adecuada a cada persona

**Las respiraciones profundas ejercitan el
nervio vago, X par Craneal, encargado
de bajar la exitabilidad de SNC.**

**Buen descanso
Alimentacion
Respiracion**



Patologías más frecuentes en las mujeres

Endocrinas, psiquiátricas.

Trastornos depresivos.
Trastornos de ansiedad.
Trastorno por estrés posttraumáticos.
Trastornos disociativos.
Trastornos de la conducta alimentaria.



Enfermedades Tiroideas
SOP
Resistencia a la Insulina
Enfermedades Autoinmunes

Ca de mama, tiroides,
ovario, cuello uterino, colon.

© 123RF



© 123RF

ABCD de una vida saludable para la mujer de toda edad

A: Alimentación saludable y actividad física.

B: Bienestar general con estilo de vida saludable.

C: Cuidarse de riesgos y agresiones de todo tipo.

D: Disfrutar de cada etapa de manera natural y positiva.

Como autorregularnos o buscar nuestra
autosanacion?

Autoconocimiento (Q) ¿quien soy?
Autocontrol (Q) ¿lo puedo manejar?

(SA) AUTOESTIMA YO ME ENCARGO!

Mind
Body
Spirit

Sobre el autoestima

Depende del tipo de **apego** que hayas recibido de tu madre, porque es lo que marca la capacidad de **resiliencia**, así como de antecedentes de abuso, violencia, o negligencia en los 7 primeros años de vida.

Mind

Body

Spirit



Cuando la autoestima es positiva, permite enfrentarse a las dificultades de la existencia, cuando es negativa engendra numerosos sufrimientos.

Cristophe Abolre y Francois Lerord

No fue suerte, me lo merecía.

Margaret Thatcher.

Dan de hecho que sere competente ya para siempre, y no tengo claro que pueda serlo

Que he hecho para ganarme esto?

Merezco de verdad estar aqui?

La forma en que te defines y experimentas la competencia, el éxito y el fracaso depende por entero de lo competente que te sientas y de la seguridad que tengas de ti.

Valerie Young

**Exterminar dos parásitos
oportunistas de nuestras
mentes**



**El perfeccionismo impide
el éxito.**

**A veces bueno es
suficiente.**

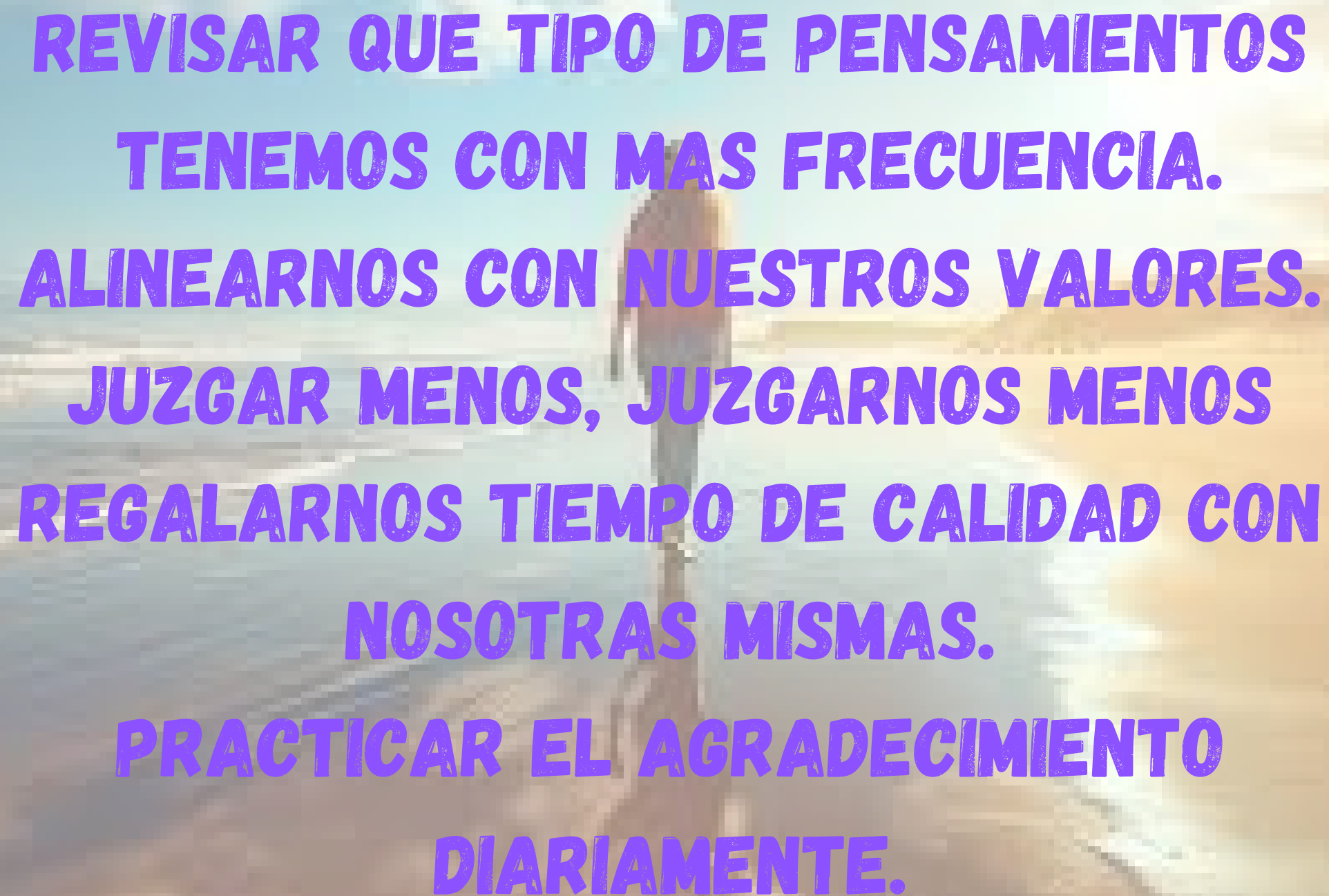
**Tu perfeccionismo afecta
a quienes se relacionan
contigo.**

**Es hora de aceptar con
gusto la no perfección.**



La comparación es una situación que aleja del éxito, un desgaste total de energía y una charla estéril con nosotras mismas.

Tips para mejorar diariamente



**REVISAR QUE TIPO DE PENSAMIENTOS
TENEMOS CON MAS FRECUENCIA.
ALINEARNOS CON NUESTROS VALORES.
JUZGAR MENOS, JUZGARNOS MENOS
REGALARNOS TIEMPO DE CALIDAD CON
NOSOTRAS MISMAS.
PRACTICAR EL AGRADECIMIENTO
DIARIAMENTE.**

HERRAMIENTAS

**EJERCICIOS DE ABAJO
ARRIBA**

EJERCICIOS DE ARRIBA ABAJO

Curar es lo que la medicina alopata convencional tiene para ofrecer, cuando puede. Eso es lo que el medico pone a disposicion del paciente. Sanar es lo que uno trae al encuentro.

Sanar surge de los recursos interiores

T. Krishnamacharya

Conclusion

El modelo del rol social de la mujer ha variado considerablemente en las ultimas decadas, y aunque no es propio del genero femenino el multitasking, somos nosotras las mujeres a quienes mejor nos cabe la descripcion.

En perspectivas del autocuidado debemos aumentar nuestro nivel de conciencia, respetando nuestros ritmos fisiologicos, nuestras necesidades emocionales, dando igual importancia a las dolencias fisicas y emocionales.

Verónica Mendoza

ME AMO, ME ACEPTO Y ME PERDONO TODO

LUISE HAY.