



ASOMENOPAUSIA

DÍA MUNDIAL DE LA MENOPAUSIA · 17 DE OCTUBRE DE 2026

¿Te duele y nadie te ha explicado por qué?

Cuatro charlas sobre el dolor en la menopausia: el dolor musculoesquelético, la migraña, la fibromialgia y la vulvodinia. Toque cualquier carátula para ver la charla en la Academia ASOMENOPAUSIA.

ASOMENOPAUSIA

DÍA MUNDIAL DE LA MENOPAUSIA 2026

EL DOLOR MÁS FRECUENTE Y MENOS NOMBRADO

Síndrome musculoesquelético en la menopausia

Dra. Ruby Castilla Puentes
Médica psiquiatra



1. Síndrome musculoesquelético

Dra. Ruby Castilla Puentes · 25 min

ASOMENOPAUSIA

DÍA MUNDIAL DE LA MENOPAUSIA 2026

MIGRAÑA EN LA PERIMENOPAUSIA

Por qué empeora y cómo tratarla

Dra. Thelma Sánchez Villanueva
Médica psiquiatra · México



2. Migraña

Dra. Thelma Sánchez Villanueva · 34 min

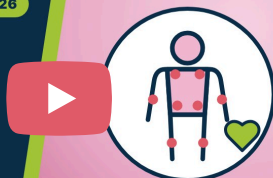
ASOMENOPAUSIA

DÍA MUNDIAL DE LA MENOPAUSIA 2026

FIBROMIALGIA Y TRANSICIÓN MENOPÁUSICA

Un dolor real que necesita validación

Dra. Rosario Martínez
Médica psiquiatra · Bolivia



3. Fibromialgia

Dra. Rosario Martínez · 38 min

ASOMENOPAUSIA

DÍA MUNDIAL DE LA MENOPAUSIA 2026

VULVODINIA EN LA PERIMENOPAUSIA

Un dolor real, aunque no se vea

Dra. Joana Mateos
Médica psiquiatra



4. Vulvodinia

Dra. Joana Mateos · 1 h 03 min

Presenta: **Dra. Isabel Jáuregui**, presidenta de ASOMENOPAUSIA
Más charlas gratuitas: asomenopausia.com/academia

Ver la transmisión completa



ASOMENOPAUSIA

DÍA MUNDIAL DE LA MENOPAUSIA 2026

EL DOLOR MÁS FRECUENTE Y MENOS NOMBRADO

Síndrome musculoesquelético en la menopausia

Dra. Ruby Castilla Puentes
Médica psiquiatra



Toque la imagen para ver la charla en la Academia · 25 min

CHARLA 1 · SÍNDROME MUSCULOESQUELÉTICO

El dolor más frecuente y menos nombrado en la menopausia

Dra. Ruby Castilla Puentes Médica psiquiatra · Red WARMI International

«Me duele todo, se me congeló el hombro y subí de peso sin comer más.» El dolor articular y muscular afecta a cerca del 70 % de las mujeres en la mediana edad, y no es solo envejecer. La Dra. Castilla explica el papel del estrógeno en el hueso, el músculo y la inflamación, y propone un camino de manejo: ejercicio de fuerza, nutrición, terapia hormonal individualizada y fisioterapia, sin confundirlo con la depresión.

EN ESTA CHARLA

- Por qué duelen las articulaciones aunque las imágenes salgan normales
- El estrógeno, la inflamación y la pérdida de masa muscular
- Cómo diferenciar este dolor de la depresión



ASOMENOPAUSIA

DÍA MUNDIAL DE LA MENOPAUSIA 2026

MIGRAÑA EN LA PERIMENOPAUSIA

Por qué empeora y cómo tratarla

Dra. Thelma Sánchez Villanueva
Médica psiquiatra · México



Toque la imagen para ver la charla en la Academia · 34 min

CHARLA 2 · MIGRAÑA

Migraña en la perimenopausia: por qué empeora y cómo tratarla

Dra. Thelma Sánchez Villanueva Médica psiquiatra · Guadalajara, México

Muchas mujeres que han tenido migraña toda la vida notan que en la perimenopausia los ataques son más frecuentes e intensos, aunque los exámenes de hormonas salgan «normales». La Dra. Sánchez explica por qué pesa más la inestabilidad hormonal que la caída, y repasa los tratamientos de hoy, de los analgésicos a los gepantes y la terapia hormonal a dosis bajas.

EN ESTA CHARLA

- Por qué un perfil hormonal normal no descarta el efecto de las hormonas
- El sueño, los sofocos y el ánimo como amplificadores
- Un algoritmo de manejo paso a paso



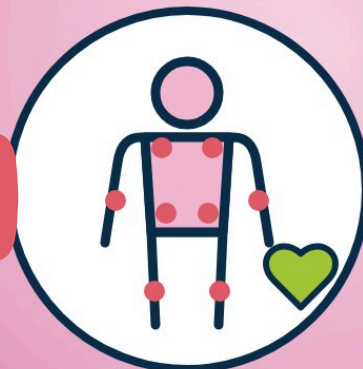
ASOMENOPAUSIA

DÍA MUNDIAL DE LA MENOPAUSIA 2026

FIBROMIALGIA Y TRANSICIÓN MENOPÁUSICA

Un dolor real que necesita validación

Dra. Rosario Martínez
Médica psiquiatra · Bolivia



Toque la imagen para ver la charla en la Academia · 38 min

CHARLA 3 · FIBROMIALGIA

Fibromialgia y menopausia: un dolor real que necesita validación

Dra. Rosario Martínez Bolivia · Red WARMI

«Ya fuiste al médico y no tienes nada.» Cuando la fibromialgia se cruza con la transición menopáusica, el dolor, la fatiga, el insomnio y la niebla mental se amplifican. A partir del caso de María, una profesora de 49 años, la charla explica la sensibilización central y propone una consulta que valide el dolor, sume a todo el equipo y fije metas realistas.

EN ESTA CHARLA

- Qué es la sensibilización central y por qué duele todo
- Cómo cambió el diagnóstico de la fibromialgia
- Validar, acompañar y dosificar la actividad



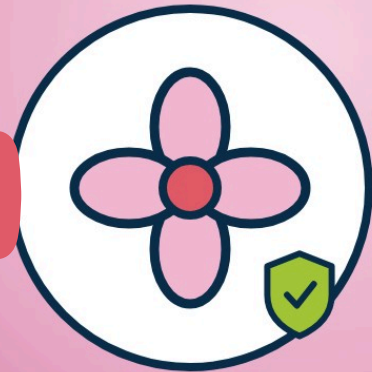
ASOMENOPAUSIA

DÍA MUNDIAL DE LA MENOPAUSIA 2026

VULVODINIA EN LA PERIMENOPAUSIA

Un dolor real, aunque no se vea

Dra. Joana Mateos
Médica psiquiatra



Toque la imagen para ver la charla en la Academia · 1h 03 min

CHARLA 4 · VULVODINIA

Vulvodinia en la perimenopausia: un dolor real, aunque no se vea

Dra. Joana Mateos Médica psiquiatra

Ardor vulvar, dolor con la penetración y tratamientos para hongos que no funcionan: la vulvodinia es un dolor real aunque no se vea, y en la perimenopausia se confunde con infecciones o con el síndrome genitourinario. La charla enseña a reconocerla, a examinar con respeto y a tratarla en equipo, desde el piso pélvico hasta la salud mental y la sexualidad.

EN ESTA CHARLA

- Cómo se diferencia del síndrome genitourinario de la menopausia
- Un examen ginecológico con permiso y explicación
- Un tratamiento escalonado y multidisciplinario