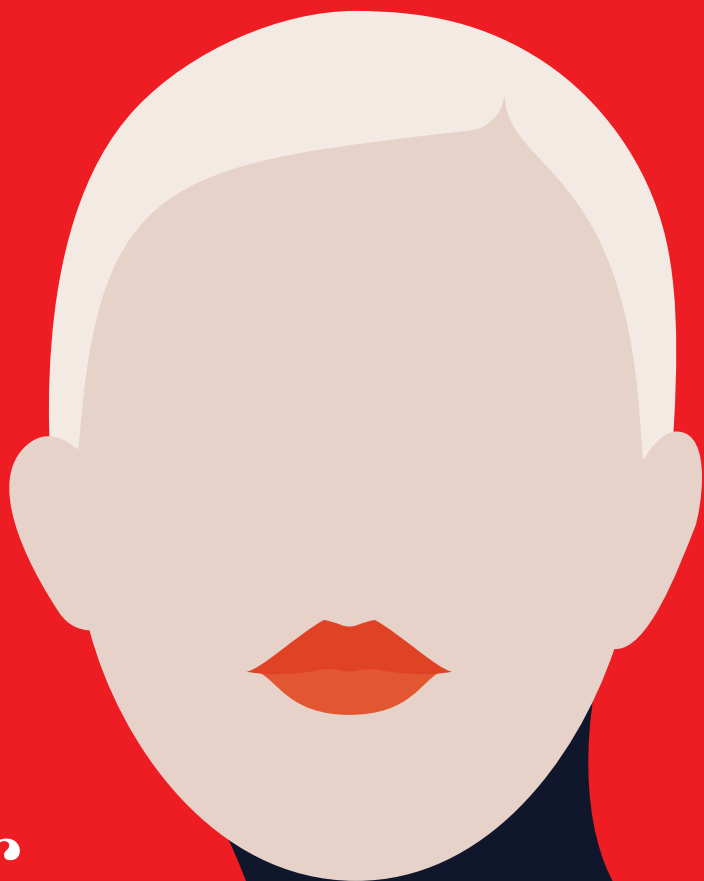


DRA. ALEXANDRA HENRÍQUEZ



Ser Mujer

TODO SOBRE
LA SALUD
GINECOLÓGICA
PARA DESTERRAR
MITOS Y MIEDOS

ALEXANDRA HENRÍQUEZ

SER MUJER

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: sugerencias@espasa.es

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© Alexandra Henríquez, 2025

© Editorial Planeta, S. A., 2025

Espasa, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

www.espasa.com

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Ilustración de la cubierta: María Diamantes

Ilustraciones del interior: M.^a Luisa Sánchez-Ocaña Fdz.

Primera edición: octubre de 2025

ISBN: 978-84-670-7827-5

Depósito Legal: B. 15.506-2025

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Gómez Aparicio

Printed in Spain - Impreso en España



ÍNDICE

PRÓLOGO	15
QUIZÁS LOS GENES SÍ TENGAN LA CULPA	17
EL PORQUÉ DEL LIBRO	25
1. DESMONTANDO LA VISIÓN TRADICIONAL DE LA ENFERMEDAD ...	29
Los siete terrenos	31

EL COMIENZO DE LA VIDA

2. EN EL VIENTRE MATERNO	45
Deficiencias nutricionales durante el embarazo	46
3. DISRUPTORES ENDOCRINOS: TÓXICOS EXTERNOS	49
Detoxificación	53
Estructura molecular y fuentes de exposición	55
4. CONEXIÓN DE LOS DISRUPTORES ENDOCRINOS Y EL SISTEMA HORMONAL	57
Vida cotidiana alterada	58
5. VÍAS DE DETOXIFICACIÓN HEPÁTICA DE ESTRÓGENOS	64
La genética influye	64
Microbiota intestinal	70

Pruebas para personalizar la salud hormonal	74
Los mil primeros días	76

EDAD FÉRTIL

6. <i>LAS TRES GRACIAS</i>	81
7. LA MUJER ESTRESADA: ENDOMETRIOSIS	84
Una enfermedad oculta	86
Teorías sobre su origen	88
¿Qué desencadena su aparición?	91
Descifrando los síntomas	99
¿Cómo se diagnostica?	102
8. UN ENFOQUE INTEGRAL DE LA ENDOMETRIOSIS	105
Nuevo estilo de vida	106
Productos que alivian	112
Fisioterapia y osteopatía	118
9. EL SÍNDROME DE OVARIO POLIQUÍSTICO Y SUS IMPLICACIONES METABÓLICAS	121
¿Qué es el SOP?	122
Posibles hipótesis sobre su origen	125
La ovulación, una inflamación equilibrada	131
Alteración de la salud digestiva	132
Más allá de la ecografía	134
10. UN ENFOQUE INTEGRAL DEL SÍNDROME DEL OVARIO POLI- QUÍSTICO	136
Dieta y actividad física	136
Control de la inflamación crónica	138
Desregulación hormonal y metabólica	139
La salud intestinal	145
Disruptores en el ambiente	147
11. EL SÍNDROME PREMENSTRUAL	148
Posibles factores causales	151

La medicina ambiental	156
Más de un centenar de síntomas	158
Cuatro estrategias efectivas para mitigar las manifestaciones	159

PERIMENOPAUSIA Y MENOPAUSIA

12. EROS Y PSIQUE	169
13. EL GRAN CAMBIO. ROZANDO LA ESTABILIDAD EMOCIONAL	171
Los estrógenos	172
Dime cómo vives y te diré cómo será tu menopausia	174
14. EL CICLO MENSTRUAL	176
Los ovarios, claves en la fisiología de la mujer	176
Principales fases	177
15. CLIMATERIO, UN PERIODO DE TRANSICIÓN	180
Perimenopausia	181
Tres maneras diferentes de entrar en menopausia	182
Posmenopausia, desafíos de salud	186
16. SISTEMAS AFECTADOS DEL CUERPO	188
Sistema óseo y muscular	188
Sistema cardiovascular y síndrome metabólico	192
Sistema urogenital	194
Sistema neurológico	195
Sistema vasomotor	198
17. LA SUPLEMENTACIÓN, ¿PUEDE SER ÚTIL?	201
Vitamina D3 + K2	202
Omega 3 y omega 6	205
Omega 7	207
Fitoestrógenos	208
Adaptógenos	209
Magnesio	210

Sustancias reconocidas por sus efectos sobre los sofocos	212
Sustancias para la libido	214
18. EVITAR QUE LAS HORMONAS SE REVOLUCIONEN	217
Prevenir problemas mayores	221
19. TERAPIA HORMONAL	226
Para quién y cuándo utilizarla	228
Cómo administrarla	232
Hormonas bioidénticas (fórmulas magistrales)	233

CÁNCER DE MAMA

20. NUESTRO ÁNGEL CAÍDO	237
Un buen diagnóstico salva una vida, una palabra de aliento consuela el alma	237
Historia y evolución de una enfermedad	240
21. ¿QUÉ ES EL CÁNCER?	250
Características de las células tumorales	251
Desencadenantes involucrados	254
Fases, desde el inicio hasta la metástasis	257
22. UN ENFOQUE INTEGRAL DEL CÁNCER MAMARIO	262
El seno femenino, una mirada a su anatomía	263
El impacto del estadio en la supervivencia	264
Factores de riesgo	265
Cómo interpretar un informe de anatomía patológica	273
Clasificación molecular para un tratamiento más selec- tivo	275
23. LA PREVENCIÓN	278
Medidas para mejorar la calidad de vida	278
Pruebas de detección precoz	285

24. LOS TRATAMIENTOS, CADA VEZ MÁS SELECTIVOS	289
Cirugía	289
Radioterapia	291
Quimioterapia	292
Hormonoterapia	294
Inmunoterapia	299
25. ALIADOS NUTRICIONALES, UNA PEQUEÑA GUÍA DE SUPLE- MENTOS	301
Omega 3	301
Cúrcuma	303
Muérdago	304
Té verde	304
Vitaminas y antioxidantes	304
Vitaminas D3 y K2	305
Berberina	306
Melatonina	306
Probióticos	307
Magnesio	307
Zinc	307
Micoterapia	307
Hexafosfato de inositol y mioinositol	309
REFLEXIÓN FINAL	311
AGRADECIMIENTOS	313
BIBLIOGRAFÍA	317

1

DESMONTANDO LA VISIÓN TRADICIONAL DE LA ENFERMEDAD

Las enfermedades no nos llegan de la nada. Se desarrollan a partir de pequeños pecados diarios contra la naturaleza. Cuando se hayan acumulado suficientes pecados, las enfermedades aparecerán de repente.

HIPÓCRATES

Para comenzar a hablar de salud femenina, lo primero que necesito que entiendas es cómo veo yo la enfermedad, porque el sistema actual que la trata como un ente externo que nos invade o uno maligno que nos agrede desde dentro y que aparece sin motivo no se corresponde con mi idea de la misma.

La enfermedad es un sistema de adaptación del organismo ante un desequilibrio o fallo del sistema. La célula intentará sobrevivir en vez de vivir, aunque no tenga recursos suficientes. Debe adaptarse a las circunstancias adversas y este sobreesfuerzo lógicamente tendrá un precio. Primero tratará de avisarnos con unos síntomas subjetivos, llamando nuestra atención, y al bloquear estos con analgésicos, anticonceptivos, antibióticos, antipiréticos, etc. —con ello no digo que no sean necesarios en determinados momentos, solo que nos ayudan a controlar los síntomas, pero no

a solucionar el origen del problema—, cronificaremos el proceso y llegará el segundo aviso, en el cual ya tendremos una enfermedad instaurada que podremos ver en pruebas de imagen o analíticas de sangre. No podemos decir que no nos advirtieron, lo único que hicimos fue tapar o no hacer caso a esos signos de alarma.

El concepto de enfermedad ha ido evolucionando a lo largo de los años. Desde Hipócrates, el padre de la medicina occidental, ya se nos intentó explicar cómo la forma y el estilo de vida pueden condicionar o predisponer a la enfermedad a través de lo que llamaba la teoría humoral o de los cuatro humores, según la cual el cuerpo está formado por cuatro elementos básicos: aire —al que llamó sangre por sus propiedades de calidez y humedad—, fuego —al cual llamó bilis amarilla por sus cualidades de calidez y sequedad—, tierra — que denominó bilis negra, relacionado con el frío y la sequedad— y agua o flema —por su frialdad y humedad—, y cuyos desequilibrios podían determinar la salud del individuo y condicionar su temperamento en sanguíneo —personas alegres y optimistas—, melancólico —tristes y con sensibilidad artística y fácil de conmovér—, flemático —como son las personas frías y muy razonables— y, por último, colérico —aquellas apasionadas y de fácil enfado—. Para los hipocráticos, la armonía de los humores y el contacto con la naturaleza eran sinónimos de salud, pero el desequilibrio provocado por una vida desordenada llevaba a la enfermedad.

Posteriormente, la medicina pasó a examinar las células estropeadas o alteradas en el microscopio con Virchow y Pasteur, considerando el primero la enfermedad como un trastorno de la estructura celular, la cual debía ser tratada con medios físicos o químicos, o en el caso de Pasteur, era causada por un agente externo, microorganismo contra el que había que luchar.

Por su parte, Claude Bernard comenzó a hablar del medio interno o el terreno de esa persona. Para él, era el estado de ese medio interno el que, al perder la capacidad de luchar contra ese germen, le permitía el acceso al interior de organismo y entonces la causaba.

El terreno al que hago referencia no es más que el espacio extracelular, matriz extracelular o el sistema básico que denominó Alfred Pischinger en 1966, y que se corresponde con el líquido que recubre las células, un filtro biofísico tridimensional en el que

se realizan las funciones vitales como la nutrición, el intercambio de agua, de oxígeno, de electrolitos, reguladoras de la función ácido-base y de defensa, y es ahí donde se detoxifica la célula.

El problema de disfunción de la maquinaria en este espacio comienza principalmente por dos motivos: por intoxicación —al estar rodeada de material tóxico de desecho del metabolismo celular o de tóxicos externos del ambiente contaminado en el que vivimos— o por carencia de nutrientes —ya que no puede continuar con sus funciones vitales normales porque no tiene los suficientes nutrientes esenciales para hacerlo y debe poner el sistema en función de supervivencia extrema o de emergencia—. Esta intoxicación celular, en la que la célula está nadando cada vez más en sus propios excrementos, desnutrida o carenciada, se puede asfixiar, consiguiendo la muerte celular de manera inevitable o puede hacerse más fuerte —lo que no te mata te hace más fuerte, dice el refrán—, consiguiendo una célula superviviente adaptada a situaciones de extrema dificultad, sin oxígeno, que ha mutado para adaptarse a un ambiente extremo —factor epigenético: el ambiente lo es todo— y esto ya empieza a sonar a una célula aberrante, mutada o cancerígena. Pero no es tan fácil llegar a este momento. Deben pasar muchos años con una situación adversa mantenida de intoxicación para que nuestra perfecta maquinaria sucumba a esta mutación celular, ya que la genética nos predispone al cáncer en un 5-10 % de los casos. El resto, dependerá del factor epigenético, de la manera de vivir y de la carga tóxica heredada de nuestra madre.

Con cada embarazo, las mujeres nos liberamos de una pequeña cantidad de carga tóxica: una parte heredada de la madre y otra que hemos ido acumulando por el estilo de vida. Cuanto más mayores somos, mayor carga acumulada; y cuantos más hijos tenemos, más nos liberamos, siendo el primero de los hijos el que recibe mayor cantidad de carga tóxica.

LOS SIETE TERRENOS

Existen distintos tipos de terrenos, pero son siete con los que yo suelo trabajar, que son los que describe el doctor Claude Lagarde

en su libro *Entender la nutrición celular activa*. Con los terrenos C.H.A.N.B.I.O.[®] —así los llama— podemos descubrir nuestras debilidades o predisposición a enfermar. Esto dependerá de la genética, el ambiente, la alimentación y el estilo de vida, y condicionarán un metabolismo celular con diferentes tendencias hacia una enfermedad, ya sea por carencias nutricionales o por intoxicación.

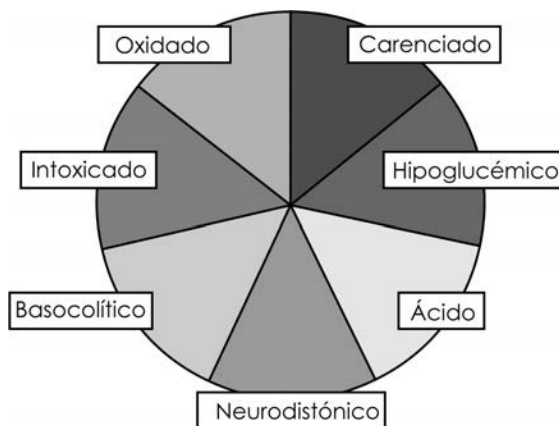


Fig. 1. Los siete terrenos del doctor Claude Lagarde.

C. CARENCIADO

Hace referencia a la carencia de las «grasas buenas» —también llamados ácidos grasos poliinsaturados—, muy importantes como componentes de las membranas celulares a las que aportan flexibilidad, movimiento y elasticidad, pero como el organismo es incapaz de sintetizarlos, debemos consumirlos con la dieta.

Tienen funciones esenciales en la transmisión del impulso nervioso, la respuesta inmunitaria, en la salud de la piel y las mucosas, y son importantes mediadores de la inflamación.

En este terreno tendremos tendencia a sufrir infecciones de repetición en el sistema otorrinolaringológico, al dolor de regla, dificultad para la concentración y memorización, alergias y acné o picor. Todo ello debido probablemente a un desequilibrio entre los índices omega 3 y omega 6, a favor de estos últimos por una alimentación rica en alimentos procesados o grasas animales no ecológicas y deficitaria en aceite de oliva extra virgen o pescados azules.

H. HIPOGLUCÉMICO

Nos informa de un excesivo consumo de hidratos de carbono —azúcar simple—, el combustible de las células, ante el cual el páncreas reaccionará secretando insulina para intentar meter ese azúcar en la célula, pero demasiados picos de insulina durante el día y a horas indebidas, o al principio de las comidas, someterá al organismo a una mayor inflamación debido a tantos picos durante el día y a tener cada vez más ganas de comer porque se consigue energía muy rápidamente.

Es importante diferenciar entre carbohidratos simples o azúcares simples de rápida absorción, como los que se encuentran en la fruta —fructosa—, la leche —lactosa—, los azúcares procesados y refinados, las bebidas azucaradas, los almíbares o dulces, de los carbohidratos complejos o almidones, con una absorción más lenta y que contienen vitaminas, minerales y fibra —y que tienen un valor nutricional más alto que los carbohidratos simples—.

CONSEJO

Si quieres alimentar tu microbiota intestinal, puedes transformar el almidón en almidón resistente dejando el arroz o los cereales en la nevera, no consumiéndolos recién hechos y calientes.

La mejor manera de tomar hidratos de carbono es siempre al final de las comidas; primero hay que tomar fibra, luego proteínas y grasas y en último lugar, los hidratos. Así podremos enlentecer su absorción y que los picos de glucosa, que tanto nos inflaman, sean más en meseta y menos en picos.

Este terreno tan importante en la sociedad por la alta prevalencia de alimentos procesados y azucarados o con edulcorantes añadidos nos predispondrá al síndrome metabólico, a la diabetes tipo 2, al sobrepeso y nos hará querer picar entre horas, estar más cansados y fatigados, tener dolores de cabeza, nerviosismo y trastornos del sueño.

A. ÁCIDO

Condicionado por la desmineralización del organismo, o el saqueo de minerales básicos a la que nos vemos expuestos por el consumo excesivo de alimentos acidificantes —azúcares, quesos, carnes— o ácidos producidos por el metabolismo ante el estrés o la actividad física intensa.

Un organismo ácido es un organismo estresado en el que domina el sistema nervioso simpático, con la adrenalina a la cabeza, que amplifica la sensación de dolor. Luego tendremos un cuerpo dolorido con tendencia a las enfermedades reumáticas.

Este terreno nos producirá molestias osteoarticulares, calambres, fatiga, hipertensión, debilidad inmunológica y baja resistencia al estrés.

CONSEJO

El marisco es el alimento más ácido para el organismo, le sigue la carne, el pescado, los huevos y la leche. Ten cuidado porque todos los alimentos se volverán ácidos si les añades azúcar.

Para regular la acidez es importante comer un 80 % de alimentos alcalinos —vegetales, frutas no ácidas ni maduras, cereales completos— y un 20 % de proteínas animales —ácidos—, beber agua de calidad —te recomiendo filtros de ósmosis inversa, pero con remineralización, con pH entre 7,5 y 7,8—, y deberían valorarse los suplementos de magnesio, zinc o manganeso para bloquear los ácidos.

N. NEURODISTÓNICO

Es el resultado de los trastornos emocionales mantenidos por las repetidas situaciones de estrés. Ocasiona alteraciones en la síntesis de neurotransmisores, y con ello de nuestro estado de ánimo, como, por ejemplo, de la serotonina —hormona de la felicidad— o del GABA —hormona del descanso o la calma—.

Este terreno se debe a la exposición repetida a situaciones estresantes, personales, profesionales, lesiones, enfermedades que, asociadas a factores dietéticos y fisiológicos, influyen en la producción de los tan importantes neurotransmisores, aumentando el nerviosismo, la ansiedad, la hiperemotividad, las palpitaciones, los problemas de sueño o los trastornos digestivos, ya que la primera manifestación de una persona estresada normalmente se refleja en el estómago —nudo, vuelco, acidez, o como lo queramos llamar—, que puede provocar una alteración de la mucosa, generando una úlcera gástrica o duodenal, cuyo origen viene condicionado por situaciones estresantes mantenidas en el tiempo.

En este estado, el organismo consumirá una gran cantidad de vitaminas del grupo B, lo que puede condicionar su déficit y problemas metabólicos importantes.

CONSEJO

El 95 % de la serotonina del organismo se produce en el intestino, lo que significa que para ser más feliz necesitas un intestino saludable. El estrés y la ansiedad te llevan a comer más comida basura y más bebidas azucaradas porque el cuerpo te pide más azúcar, ya que necesita energía rápida.

En este terreno evita los excitantes como la cafeína y el alcohol, azúcares o harinas refinadas y bebidas energéticas cargadas de azúcar.

B. BASOCOLÍTICO

Se centra en el intestino y nuestros grandes aliados, la microbiota intestinal, que hace referencia al ecosistema microbiano. Este coloniza el tracto digestivo con funciones tan fundamentales como la protección frente a la invasión por agentes patógenos, el desarrollo de sistema inmune y la colaboración en la digestión y asimilación de nutrientes esenciales como las vitaminas y el desarrollo neurológico en las primeras etapas de la vida. Formado por unos cien a

doscientos billones de microorganismos, unas mil especies, cada persona tendrá una comunidad microbiana diferente que va a depender de su genotipo y de la exposición temprana a los microorganismos de su entorno y a la vía del parto y lactancia materna.

Una dieta inadecuada o el propio proceso de envejecimiento pueden desencadenar una disbiosis, un desequilibrio en la microbiota, ya sea cualitativa —porque predominen especies distintas a las habituales— como cuantitativa —con menor concentración de bacterias beneficiosas, como ocurre en la candidiasis recidivante genital, que se traduce en una alteración en la flora vaginal con déficit de lactobacilos—.

Este terreno muestra el desequilibrio en el ecosistema intestinal: mucosa intestinal, microbiota y el sistema inmune asociado al intestino, producido por una mala alimentación con exceso de azúcares y, sobre todo, la falta de fibra —el gran alimento de las bacterias—, y también por los tratamientos antibióticos o aquellos que disminuyen la acidez del estómago, ya que el bolo alimenticio pasará al intestino sin la correcta digestión que los ácidos del estómago tenían que haber realizado. Por ello, es normal que, aunque los síntomas intestinales sean la manifestación, el origen esté más arriba. Las alteraciones en la flora intestinal, por ejemplo, el SIBO, del cual no paramos de hablar últimamente. Si matamos esas bacterias que están en sobrecrecimiento y luego repoblamos, puede que no solucionemos el problema, que quizás es la toma de antiácidos, y el SIBO no es más que la manera de intentar compensar un desequilibrio del organismo. Por ello, la importancia del tratamiento global y no selectivo de los síntomas.

Las principales manifestaciones en este terreno basocolítico son las alteraciones digestivas, como el dolor abdominal, la reducción de defensas, la inflamación y la distensión abdominal, sobre todo al final del día.

PÍLDORA INFORMATIVA

Quiero aclarar muchos mitos de las candidiasis vaginales, ya que el 75 % de las mujeres la padecerá por lo menos una vez a

lo largo de sus vidas, y el 33 % de manera recurrente, siendo la *Candida albicans* la gran protagonista.

Llevo años intentando alzar la voz sobre la importancia de la microbiota intestinal en estos casos, ya que la vaginal no es más que un reflejo de las bacterias que viven en el intestino. Existen realmente dos motivos que pueden condicionar el sobrecrecimiento del hongo cándida: el exceso de metales pesados o el déficit de lactobacilos.

Hay unas ciento cincuenta especies de cándidas que conviven con nosotros en la piel, el intestino y el aparato genitourinario de manera comensal —sin generar ningún problema—, cuya función es absorber cierta cantidad de metales pesados, ayudar en la degradación de hidratos de carbono mal digeridos y mantener el equilibrio intestinal y nuestro pH. Por ello, podemos decir que nos ayudan y ejercen una función beneficiosa para el organismo, pero el problema surge de un estilo de vida inadecuado con una alimentación rica en hidratos de carbono y pobre en proteínas, el uso de antibióticos, o de anticonceptivos hormonales o de terapia hormonal en la menopausia, vida sedentaria, o diabetes mellitus, embarazo, sueño alterado o fragmentado y, por supuesto, de estrés desmedido agudo o crónico, y suelen dar la cara en épocas de debilidad inmunitaria y emocional como corresponde justo al momento de la menstruación, generando una infección oportunista porque, aunque dicho hongo vive con nosotros, aprovecha el mejor momento para crecer ante una situación de debilidad.

Pero la cándida vaginal no es más que la punta del iceberg, ya que nuestro tratamiento debe basarse en una higiene alimentaria, evitar los excesos de azúcares, descansar mejor para apoyar al sistema inmune, ayudar a la relajación del sistema nervioso alterado y reestablecer el equilibrio y la diversidad bacteriana intestinal.

El uso de óvulos vaginales antifúngicos solo será una buena medida como remedio fugaz y para mejorar los síntomas agudos, pero si no repoblamos la microbiota intestinal, mejoramos la inflamación crónica de bajo grado, tratamos la permeabilidad intestinal, en la que más adelante profundizaré y apoyamos al

hígado para la detoxificación de metales pesados —por si hubiera exceso—, la mujer estará dando vueltas pidiendo muchas opiniones a diferentes especialistas sin encontrar una solución real a su problema.

Se dice que volver a recuperar nuestra huella de identidad en la microbiota puede durar unos seis meses, es el tiempo que necesita una mujer con candidiasis recidivantes para reestablecer de nuevo un correcto equilibrio en su vagina, y siempre con un pequeño recordatorio cada equis meses con lactobacilos y detoxificación hepática para no olvidar que el mantenimiento de un estado de baja inflamación es la clave para mantener la salud a tono.

Resumiendo brevemente la inflamación crónica, diré que es el estado de constante alerta al que sometemos al organismo, que comienza en el intestino porque es ahí donde el sistema inmune nos debe defender de lo que ingerimos del mundo exterior, gestionando y extrayendo los nutrientes de los alimentos y que terminará permeabilizando el intestino y los sistemas en general del organismo si no cuidamos lo que comemos y alimentamos la microbiota con prebióticos —fibra—, permitiendo que las uniones entre las células de la barrera intestinal se hagan cada vez un poco más grandes y puedan pasar algunas macromoléculas o sustancias que antes no podían cuando eran más estrechas las uniones, generando una alerta constante del sistema inmune que hasta puede llegar un momento que hiperreaccione, aumentando el riesgo de enfermedades autoinmunes.

Las terapias para recuperar la microbiota intestinal y vaginal comienzan con recuperar principalmente los lactobacilos, que representan el 96 % de los más de diez billones de bacterias presentes en la vagina y solo el 7 % en el intestino, y como su nombre indica *lacto*, ‘leche’ y *bacillum*, ‘bastón’, su función es convertir la lactosa en ácido láctico y así regular el pH vaginal acidificándolo.

Según un artículo publicado en la revista *Enfermedades infecciosas y Microbiología Clínica*, la microbiota vaginal está dominada por *Lactobacillus crispatus*, *L. jensenii* y *L. gasseri*, y

protege a la mucosa frente al establecimiento de microorganismos patógenos mediante tres mecanismos complementarios:

- Los lactobacilos y el epitelio vaginal forman una biopelícula aislante frente a los patógenos.
- Los lactobacilos producen ácido láctico que mantiene la vagina ácida ($\text{pH} = 4$), gracias a la fermentación de la glucosa almacenada en el epitelio vaginal y peróxido de hidrógeno para matar a los invasores.
- Se pegan al patógeno para luchar cuerpo a cuerpo y ser más eficaces matando al intruso.

I. INTOXICADO

Se refiere a la acumulación de sustancias tóxicas por parte del organismo, por un fallo en los órganos de detoxificación o nuestros emuntorios, que son los grandes filtros —hígado, intestino, riñón— que deben eliminar todas aquellas sustancias tóxicas que ingerimos por una alimentación inadecuada con animales de cría intensiva en vez de criados en libertad y con piensos con hormonas para el engorde, aditivos, colorantes, alimentos procesados o calentados en plásticos con bisfenol A, exposición a tóxicos o químicos en la piel, en el aire, agua o suelo.

En este terreno, el organismo se encuentra agotado y los sistemas comienzan a almacenar tóxicos, que normalmente se irán acumulando en la grasa porque nuestros grandes filtros están atascados.

Sus manifestaciones serán los trastornos neurológicos —fatiga nerviosa, dificultad de concentración—, problemas endocrinos, ginecológicos —fertilidad, disminución de libido, pubertad precoz—, alteraciones de tiroides con tendencia al hipotiroidismo y también problemas derivados de la mala detoxificación hepática, que al ser más lenta, tendrá peores digestiones, náuseas, etc.

O. OXIDADO

Para poder funcionar de manera correcta, la célula debe encontrarse en un estado reducido —lo contrario a oxidado—.

Pero durante el metabolismo celular normal, en el cual la glucosa reaccionará con el oxígeno para producir energía en forma de ATP —adenosintrifosfato—, habitualmente en la mitocondria —nuestra gran productora de energía—, se van a producir de modo simultáneo la liberación de una serie de radicales libres cuyos efectos perjudiciales, si antes no son bloqueados por nuestros sistemas antioxidantes, tanto enzimáticos que neutralizan miles de radicales libres por segundo, como no enzimáticos —los que ingerimos con la dieta— van a provocar importantes daños en el núcleo celular, sobre todo en el ADN —modificaciones de los genes—, en las proteínas —alteración de las funciones— y en las membranas celulares —alteración de la permeabilidad y de la integridad celular—.

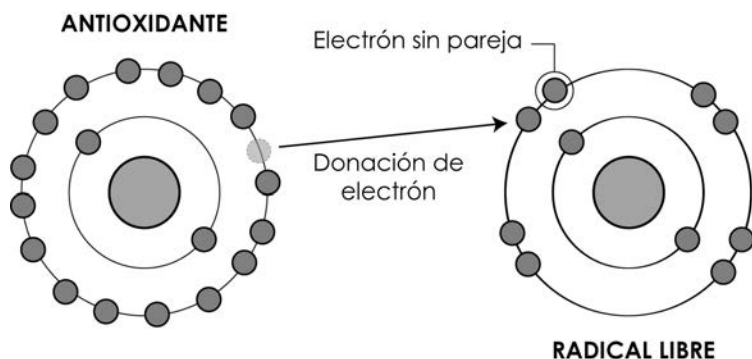


Fig. 2. El proceso de oxidación.

Los factores ambientales aumentan la producción de radicales libres, ya sean las radiaciones ionizantes, el tabaco, los metales pesados, los contaminantes o una debilidad de nuestras defensas antioxidantes por una insuficiente ingesta de antioxidantes vegetales en la dieta.

Sus manifestaciones serán el envejecimiento acelerado —arrugas, manchas, pérdida de elasticidad—, los trastornos cardiovasculares, los procesos inflamatorios crónicos —artrosis— o los trastornos neurodegenerativos.

Después de este primer capítulo introductorio, ha llegado la hora de hablar sin tabúes sobre mi visión de las principales enfermedades ginecológicas que cada vez asolan más a las mujeres y nos sumergen en un sinfín de síntomas que, aunque parezca mentira, tienen un sentido y nos avisan normalmente de algún exceso de sustancias proinflamatorias, de un defecto en determinados nutrientes necesarios para cubrir rutas metabólicas fundamentales en el organismo o de un sistema inmune debilitado que nos deja indefensas ante la invasión de gérmenes o con problemas en identificar nuestras células o las extrañas. Porque el dolor de regla viene a decirnos que debemos bajar la inflamación crónica de bajo grado, que tenemos un exceso de prostaglandinas proinflamatorias, la temperatura del organismo sube para impedir la invasión por gérmenes patógenos y todo ello se inicia mucho antes de comenzar con los síntomas.

Es la epigenética y el estilo de vida el que nos dejará más expuestas a las enfermedades. Por ello, es fundamental la educación en la infancia, hacer de nuestros hijos unos niños fuertes con unos hábitos saludables de alimentación, deporte en equipo y equilibrio de sus emociones, y si voy más allá —y te aseguro que voy a ir—, desde nuestra vida intrauterina. Demos la importancia a los mil primeros días de vida de nuestros hijos, desde la fecundación, el embarazo y los dos primeros años, que dejará una huella impresa sobre las futuras enfermedades a las que vamos a estar predispuestos, pero no indeleble. Ese es el motivo principal del libro, intentar borrar esa huella, o por lo menos pasar por la enfermedad aprendiendo lo que viene a decirnos.