

HELENA RODERO

Niebla mental *a partir de los 40*

¿Por qué ocurre?

La bajada de estrógenos y progesterona con la llegada de la menopausia afecta al cerebro, especialmente a la memoria, la atención y la velocidad de procesamiento.

La “niebla mental” no es demencia:

Aunque se manifiesta como olvidos, dificultad de concentración o pérdida del hilo de pensamiento, suele ser transitoria y mejora en la posmenopausia.

El sueño y descanso es decisivo:

Los sofocos, las sudoraciones nocturnas y el insomnio alteran la calidad del descanso y empeoran la memoria y la concentración.

Hábitos que protegen tu cerebro:

La actividad física, una alimentación equilibrada, la estimulación cognitiva y mantener una buena vida social ayudan a preservar claridad mental y memoria.

HELENA RODERO

Niebla mental *a partir de los 40*



MAGNESIO
DE PILEJE

OMEGA 3
NUA BIOLOGICAL



CREATINA
FULLGAS