



EDITORIAL  
SIRIO

FEBRERO 2026  
SALUD ESPECIAL PARA MUJERES

# UNA GUÍA TRANSFORMADORA Y DE FÁCIL APLICACIÓN PARA VIVIR LA MENOPAUSIA SIN DRAMAS



## La autora

**Tamsen Fadal**, ganadora de un premio Emmy, es periodista, documentalista y escritora. Conocida en las redes sociales como la mentora de la mediana edad, su franqueza y cercanía la han convertido en una voz destacada en el ámbito de la menopausia, con una audiencia apasionada de más de 3 millones de personas que la siguen en las redes sociales. Tamsen es la creadora y productora del documental de PBS The M Factor: Shredding the Silence on Menopause, el primer documental de este tipo en el que aboga por políticas que eliminan el estigma de la menopausia y fomenten un entorno laboral en el que las mujeres se sientan cómodas para hablar y gestionar su salud en la mediana edad.

## Cómo vivir la Menopausia

Toma las riendas de tu salud, redescubre tu vida y séntete incluso mejor que antes

## Cómo vivir la Menopausia

TAMSEN FADAL

Prólogo: Dra. LISA MOSCONI,  
autora de *Menopausia y cerebro*



## Cómo vivir la Menopausia

Título: Cómo vivir la menopausia

Subtítulo: Toma las riendas de tu salud, redescubre tu vida y séntete incluso mejor que antes

Autora: Tamsen Fadal

P. sin IVA: 19,18 €

Tamaño: 15 x 23 cm

THEMA: VFD

Encuadernación: Estuche

ISBN: 9791387974046

PVP: 19,95 €

Nº págs: 496

BISAC: HEA041000

Categoría: A+



9 78913 974046

## CLAVES DE VENTA

- ✓ **Para quién:** lectoras de Dra. Mary Claire Haver *La nueva menopausia*; Lisa Mosconi *Menopausia y cerebro* o Christiane Northrup *Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer*.
- ✓ Un **bestseller** en inglés: New York Times, USA Today, Publisher's weekly.
- ✓ N°1 en Salud Sexual de Mujeres Amazon EE.UU.
- ✓ El libro está generando un movimiento de lectores, medios y profesionales de la salud, con un enfoque que combina rigor, empatía y una narrativa muy accesible.
- ✓ Tamsen Fadal es una **autora con influencia** real que ha ganado varios premios Emmy y es productora del documental sobre la menopausia reconocido a nivel mundial The (M) Factor, que ha sido proyectado en 42 países; ha construido una audiencia de más de 4 millones de personas en las redes sociales y es una conferencista a nivel mundial.
- ✓ Un **mercado en auge**: el *menopause boom*.
- ✓ Un **enfoque diferente** a otros libros: una guía personal, práctica, emocional, informativa, fácil de aplicar y sin dramatismos.

## TAGS

MENOPAUSIA // PERIMENOPAUSIA // HORMONAS // SALUD FEMENINA  
EMPODERAMIENTO // RESILIENCIA // AUTOCUIDADO // NUTRICIÓN GALVESTON  
RELAJACIÓN // BOCHORNOS INSOMNIO // ANSIEDAD // DEPRESIÓN // PIEL  
CAMBIOS DE HUMOR // SUDORACIÓN // LIBIDO SEQUEDAD VAGINAL // NIEBLA  
MENTAL // PESO // OSTEOPOROSIS // DOLOR

## Sinopsis

La menopausia afecta a todos los aspectos de la vida de una mujer. Sin embargo, nadie habla de ello y las mujeres han de lidiar por su cuenta, luchando en silencio y sintiéndose solas. Cómo vivir la menopausia va a cambiar esa historia. Ya sea que necesites saber cómo reconocer y manejar los síntomas de la perimenopausia o estés atravesando la menopausia plena, este libro es *la conversación* que nunca tuviste. La galardonada periodista Tamsen Fadal y los más de 40 expertos que ha entrevistado te guían a través de cada síntoma y de cada ámbito afectado, para que puedas cruzar el túnel y abrazar los regalos que esta etapa puede ofrecerte. En términos prácticos y asequibles, la autora nos enseña a navegar entre infinitas opciones de tratamiento, tomar el control de nuestros cuerpos, enfrentar nuestros miedos y discernir entre qué dejar ir y qué conservar.

## Libros relacionados:

