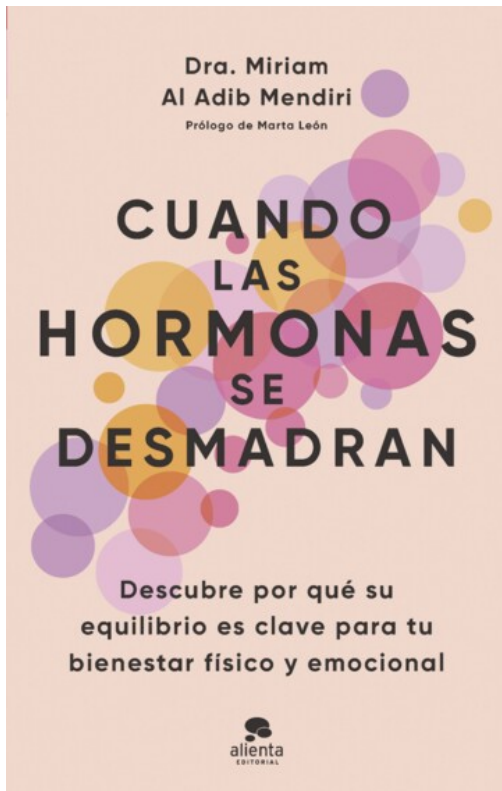




Cuando las hormonas se desmadran

Miriam Al Adib Mendiri

UN LIBRO PARA ENTENDER LA BIOLOGÍA FEMENINA

UN LIBRO PARA ENTENDER LA BIOLOGÍA FEMENINA

Menopausia, dismenorrea, síndrome del ovario poliquístico, hiperestrogenismo, síndrome premenstrual... El equilibrio hormonal femenino es complejo y experimenta cambios significativos a lo largo de la vida de una mujer. No es de extrañar, por tanto, que **prácticamente todas las dolencias femeninas se resuelven mediante anticonceptivos, analgésicos o antidepresivos. Pero ¿son posibles otras alternativas?**

En estas páginas, **la doctora Miriam Al Adib** nos invita a explorar el importante papel que juegan las hormonas en nuestra salud. Con un enfoque claro y accesible, **nos ofrece una explicación detallada acerca de cómo funcionan en nuestro cuerpo, cómo afectan a nuestras emociones**, aportando también estrategias efectivas para manejar los desequilibrios y mejorar nuestro bienestar.

Un libro lleno de información rigurosa pero fácil de entender, que **incide en la raíz de los síntomas, en el origen del malestar de las mujeres**, desterrando mitos y tabúes, o aquello de «a las mujeres no hay quien las entienda».

Además, incluye historias reales con las que podemos sentirnos identificadas, proporcionando un recurso valioso y práctico para aquellas mujeres que buscan entender mejor sus cuerpos, sus emociones y sus cambios.

Fecha de publicación:
08/05/2024

Sello Editorial:
Alenta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



Miriam Al Adib Mendi

Miriam Al Adib es ginecóloga, obstetra, madre de cuatro hijas, escritora, docente y divulgadora. Desarrolla su práctica médica integrando la evidencia científica con una mirada humanista.

Es CEO del proyecto sanitario nacional Clínicas MiriamGINE. Su labor investigadora se centra en los sesgos que afectan a la salud de las mujeres en la práctica médica. Esta línea de trabajo culmina en su doctorado *cum laude* por la Universidad de Extremadura, con una investigación sobre el impacto de la pandemia y la vacunación frente al SARS-CoV-2 en el ciclo menstrual.

Ha sido galardonada con los Doctoralia Awards como ginecóloga mejor valorada de España durante tres años consecutivos. Es profesora del Máster de Sexología y participa habitualmente en congresos y jornadas científicas a nivel nacional e internacional.

Es autora de *Cuando las hormonas se desmadran* (Alienta, 2023) y *Cuando la cigüeña empezó a ver porno* (Alienta, 2025), entre otros libros de divulgación en salud femenina.

miriamaladib.com

Instagram: @miriam_al_adib