



BIBLIOTECAS
municipais

Rompendo Regras

Rompendo Regras

Dende as bibliotecas promovemos e garantimos o dereito de acceso á información e ao coñecemento, permitindo que as persoas tomen decisións informadas e poidan mellorar as súas vidas. O acceso público á información sobre saúde e benestar nas bibliotecas públicas permite axudarlles ás persoas e ás familias a saber coidarse e manterse saudables.

Rompendo Regras é un centro de interese das Bibliotecas Municipais da Coruña dispoñible na Biblioteca Durán Loriga, Biblioteca Monte Alto e Biblioteca Os Rosales.

Toma o seu nome do Laboratorio de Participación cidadá en prol dunha menstruación digna e ecosaudable, do Grupo de Igualdade da Facultade de Ciencias da Educación da UDC no que as Bibliotecas Municipais colaboramos.

Sumámonos a este proxecto, recompilando, clasificando e adquirindo novos títulos de libros e outros materiais.

Contidos que se poden atopar no centro de interese:

- Saúde menstrual
- Economía menstrual
- Menstruación sostible
- Educación menstrual
- Dereitos menstruais
- Menarquia
- Menopausa / climaterio
- Violencia menstrual
- Produtos menstruais
- Ciclo menstrual
- Activismo / feminismo
- Arte e literatura menstrual

Puberdade



EL ROJO ES BELLO

Lucía Zamolo. TakaTuka, 2019

Inspirándose en conversacións e observacións, Lucía Zamolo vai reunindo, nunha especie de diario, reflexións feitas arredor do tema da menstruación pretendendo así contribuír a aclarar algunhas crenzas erróneas.

SUPERCUADERNO DE EDUCACIÓN SEXUAL : PORQUE CRECER MOLA

Anna Salvia, Cristina Torrón. Montena, 2023

Medrar é unha aventura apaixonante, pero precisas dun montón de información e boa compañía. Este caderno de actividades pon a proba o que sabes e invítache a partillar as túas vivencias coa túa familia e os teus amigos e amigas. Con actividades, retos matemáticos e pasatempos.



¡HOLA, MENSTRUACIÓN!

Yumi Styne e Melissa Kang. Liana, 2020

Ter a regra ao principio pode resultar estraño e, ás veces, podería parecer difícil facer certas preguntas, pero non ten por que ser así! Esta é unha guía directa, sen andrómenas e con moito humor, escrita e ilustrada de maneira inclusiva e aberta.

MÍA SE HACE MAYOR: PARA SABER MÁS SOBRE LA PUBERTAD DE LAS NIÑAS

Mònica Peitx. Juventud, 2016

Mía ten nove anos e explícanos aquí a extraordinaria aventura de facerse maior. Descubre que cambios experimenta o corpo dunha nena durante a puberdade.



Puberdade

LA REGLA MOLA : SI SABES CÓMO FUNCIONA

Anna Salvia e Cristina Torrón. Montena, 2020



Un libro didáctico para todas as mozas que están a empezar a facer o cambio, que acaban de ter a súa primeira regra ou que xa levan algúns anos menstruando. Este proceso require dunha educación sexual adecuada porque ter a regra mola, pero hai que saber como funciona.

* BÁRBARAS! : UNHA ACHEGA DESENFADADA Á MENSTRUACIÓN PARA ADOLESCENTES DIVERS*S (E NON SÓ)

María Reimóndez. Xerais, 2021

Esta obra utiliza a menstruación como vía de entrada para achegarnos unha grande diversidade de temas. Porque, ao final, falar da regra é falar do mundo enteiro e, en particular, de tantas Bárbaras! que se negan a seguir os ditados e que, coa súa rebeldía, crean un mundo mellor para tantas outras.



TU CUERPO MOLA : APRENDE A DESCUBRIRLO

Marta Torrón e Cristina Torrón. Montena, 2021



Un libro que ten como obxectivo que todas as rapazas establezan unha relación sa co seu corpo, que o coñezan ben, para previr problemas e saber todo o preciso sobre o espertar da sexualidade.

* CYCLO : TU MENSTRUACIÓN SOSTENIBLE Y EN POSITIVO

Paloma Alma. Montena, 2021

Como usar estes produtos, como xestionar a menstruación, as hormonas, os estados de ánimo. Todo o que necesitas saber, recollido nun libro perfecto para empezar a coñecer o teu ciclo.



Puberdade

SEXO AFECTIVO: TODO LO QUE DEBES SABER PARA DISFRUTAR DE UN SEXO CONSCIENTE DESDE EL PRIMER DÍA

Sonia Encinas e Sara Tomate. Montena, 2023

Por fin unha guía de educación sexual inclusiva e en positivo que nos explica todo o que debemos saber (e que ninguén se atreve a contarnos) para gozar da nosa vida sexual.



* ¡SE LLAMA VULVA! MI PRIMER LIBRO DE EDUCACIÓN SEXUAL

María Anna Salvia e Cristina Torrón. Penguin Kids, 2023

Os nenos e as nenas teñen moitas preguntas sobre a vulva. Descubre todas as respostas neste libro imprescindible para que coñezan o corpo humano sen complexos.

Inclúe unha guía para familias e educadores/as!



* SEX FAQs : LO QUE SÍ PREGUNTAN LOS ADOLESCENTES

Marta Piedra. Larousse, 2022

Baseado en preguntas formuladas por adolescentes nos talleres de sexualidade que se imparten en institutos de secundaria. Este libro ensínalles aos e ás adolescentes a importancia de querer o seu corpo para poder explorar o pracer dunha forma positiva e crear relacións sas.



¡HOLA, CONSENTIMIENTO!

Yumi Styne, Melissa Kang e Jenny Latham.
Liana, 2021

Unha guía inclusiva, sincera e divertida sobre o consentimento para preadolescentes e adolescentes de calquera xénero.



Pubertade



NUEVO DIARIO DE LA JOVEN MANIÁTICA

Ann McPherson y Aidan Macfarlane. Algar, 2006

Este documento describe a vida dunha rapaza de dezaseis anos no Reino Unido. En forma de diario, as autoras escriben de forma representativa, precisa e aberta, unha serie de cuestións que os adolescentes deben saber sobre a súa saúde íntima.

PUBERTAD POSITIVA PARA CHICAS : HACIA LA ADOLESCENCIA: GUÍA DE LOS CAMBIOS EN EL CUERPO, LA PRIMERA REGLA Y LA POSITIVIDAD CORPORAL

Barbara Pietruszczak. El Pirata, 2023

Este é un libro sobre a puberdade feminina. Cheo de sensibilidade e empatía, está recomendado para mozas de entre 8 e 12 anos. É positivo para o corpo polas seguintes razóns: Salienta o que se pode facer grazas ao corpo, non como se ve. Axuda a construír unha linguaxe positiva e sensible cara a unha mesma e o seu corpo. Proporciona información accesible e de confianza que axuda a entender os cambios relacionados coa primeira menstruación e o período da puberdade.



RED

Domee Shi. Disney, 2022

Mei Le, unha nena de 13 anos un pouco rara pero segura de si mesma, que se debate entre seguir sendo a filla obediente que a súa nai quere que sexa e o caos da adolescencia.

Pubertade



* ¿QUÉ ME ESTÁ PASANDO? UNA GUÍA PARA CHICAS PARA CRECER EN POSITIVO Y CON CONFIANZA

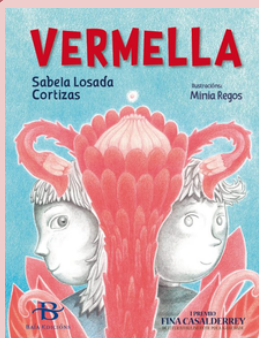
Anita Naik. B de Blok, 2022

Nesta guía danse respostas a todas as dúbidas que xorden a medida que se achega a puberdade, desde a primeira regra ata os diferentes cambios no corpo, pasando por todos os temas de gran importancia a esa idade.

* ESTOY CAMBIANDO : HISTORIAS PARA CRECER

Celia Blanco. Alfaguara, 2022

Celia Blanco cóntanos nesta historia o que ocorre cando, ao medrar, todo cambia. Unha historia sobre facerse maior. Sobre empezar a ter a regra. Sobre os primeiros intereses sexuais. Sobre como falar de sexo cos teus pais. Sobre como decatarte das cousas cando non sabes moi ben a quen acudir para que chas conte.



* VERMELLA

Sabela Losada Cortizas. Baía, 2018

Cando Flor atopa unhas pingas de sangue no cuarto de baño comeza, xunto con Leo, a investigación de tan estraño suceso... Foi un accidente? Quen é a vítima? Serán quen de resolver este enigma?

Madurez



LUNA ROJA : EMPLEA LOS DONES CREATIVOS, SEXUALES Y ESPIRITUALES DEL CICLO MENSTRUAL

Miranda Gray. Gaia, 2011

Cada muller dispón dunha natureza cíclica única. Este libro guía ás mulleres modernas para vivir de forma apaixonada e creativa acorde aos seus ciclos persoais, propoñendo exercicios e métodos prácticos, incluído o Diagrama Lunar.

TOMAR LA PALABRA : MUJERES, DISCURSOS Y SILENCIOS

Dolores Juliano. Bellaterra, 2017

Este libro formula o problema da dificultade social de escoitar e os xeitos que os sectores menos valorados, principalmente as mulleres, desenvolvemos para ir superando esta situación.



ALIMENTACIÓN Y SALUD FEMENINA : CUIDA TUS HORMONAS COMIENDO RICO

Marta León. Lunweg, 2020

Este libro anímanos a profundar nas distintas etapas hormonais da vida das mulleres, e a mellorar a nosa saúde cunha das ferramentas máis poderosas que temos, a alimentación.

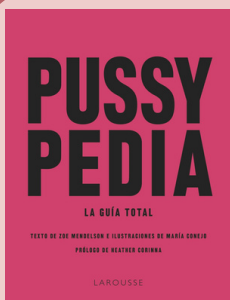
LA REVOLUCIÓN DE LA MENSTRUACIÓN : TODO LO QUE DEBES SABER SOBRE LA SALUD HORMONAL Y EL CICLO

Xusa Sanz. Martínez Roca, 2022

Adéntrase en todos os aspectos fundamentais para ter unha boa saúde menstrual e profunda nas alteracións menstruais máis frecuentes, como é a endometriose ou a síndrome de ovarios poliquísticos.



Madurez



* PUSSYPEDIA : LA GUÍA TOTAL

Zoe Mendelson. Larousse, 2022

Por que as históricas foron historicamente as persoas con "pussy"? Por que a labioplastia está a facerse tan popular? Fai falla soportar a dor menstrual?

Estas son só algunhas das moitas preguntas ás que responde esta enciclopedia do "pussy" (vulva).

VIVIR CON TRASTORNO DISFÓRICO PREMENSTRUAL

James E. Huston e Lani C. Fujitsubo. Neo Person, 2004

Se ata agora a información respecto a esta doenza foi escasa e desorganizada, este libro ofrécenos, de forma amena e accesible, a información médica e os tratamentos máis actualizados.



FEMINIDAD SALVAJE : MANIFIESTO DE UNA SEXUALIDAD PROPIA

Sonia Encinas. B Maxi, 2022

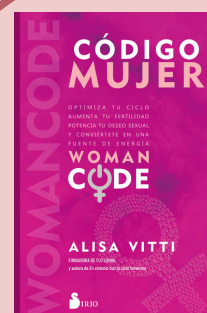
Sonia Encinas íspese ante a lectora e a través da súa propia historia, á vez tan persoal e universal.

Esta é unha guía para reconectar consigo mesma, e para redescubrir sen pudor a súa propia sexualidade.

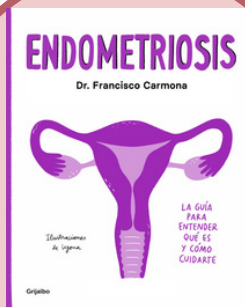
CÓDIGO MUJER = WOMAN CODE

Alisa Vitti. Sirio, 2022

A medicación e os antidepresivos non son as únicas solucións. Os milleiros de mulleres que Alisa Vitti tratou coñecen o poder do seu innovador método centrado en descubrir a constitución biolóxica -única e intransferible- de cada unha delas.



Madurez



ENDOMETRIOSIS : LA GUÍA PARA ENTENDER QUÉ ES Y CÓMO CUIDARTE

Francisco Carmona. Grijalbo, 2021

Este libro, práctico e ilustrado, explica de forma clara e rigorosa que é a endometriose, por que se produce, os factores de risco, cales son os síntomas, o diagnóstico, os tratamentos actuais, o impacto emocional que ten e como afecta ás relacións sociais, de parella e na contorna laboral.

MI SANGRE CURA : RECONÉCTATE CON EL PODER DEL CICLO MENSTRUAL

Zulma Moreyra. Macro Ediciones, 2021

Un manual de vida para reconectarte co teu ser feminino e a túa natureza cíclica. Zuma Moreyra invítanos a recoñecer o noso ciclo menstrual superando barreiras sociais e culturais máis alá dos aspectos psíquicos femininos máis profundos que toda muller experimenta.

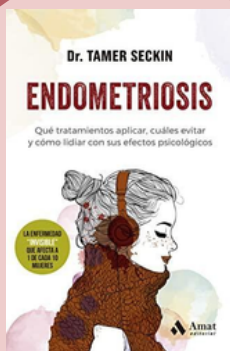


DIARIO DE UN CUERPO

Erika Irusta. Catedral, 2016

Ilumina infinidade de aspectos ocultos dos estadios polos que pasa o corpo feminino ao longo do ciclo menstrual. O libro ten a capacidade liberadora de facernos ver como normal aquilo que ata hoxe era entendido como un estorbo ou unha debilidade.

Madurez



ENDOMETRIOSIS: QUÉ TRATAMIENTOS APLICAR, CUÁLES EVITAR Y CÓMO LIDIAR CON SUS EFECTOS PSICOLÓGICOS

Tamer Seckin. Amat, 2022

A endometriose é unha enfermidade que debilita o corpo física e mentalmente e que torturou ás mulleres durante séculos. A pesar desta estatística tan alarmante, esta horrible e incurable doenza é aínda relativamente descoñecida para a poboación en xeral e para profesionais da saúde. Isto ten que cambiar!

CARTA A MIS OVARIOS: CONOCE TU CUERPO PARA CUIDARLO MEJOR

María Requejo. Grijalbo, 2022

O teu corpo ten que ser quen de funcionar, confía nel. A partir desta premisa, a autora acompáñanos para entender que é o ciclo menstrual, como funcionan as hormonas, cales son os desequilibrios máis frecuentes, os seus síntomas e como nos afectan os disruptores endócrinos, a epixenética e a sobremedicalización.



CONÓCETE BIEN, CUÍDATE MEJOR

Lorena Serrano. Planeta, 2023

Seguimos desmontando mitos sobre sexualidade, sobre o noso corpo e os seus coidados.

Esta obra reúne un completísimo percorrido pola saúde da muller desde a evidencia científica: o ciclo menstrual, a anatomía dos nosos xenitais, as infeccións que enfrontamos máis a miúdo, que anticonceptivo é o mellor para nós ou todo o que afecta ao desexo sexual e o orgasmo.

Madurez

SOY MUJER Y ESTAS SON MIS REGLAS

Yolanda García. Grijalbo, 2023

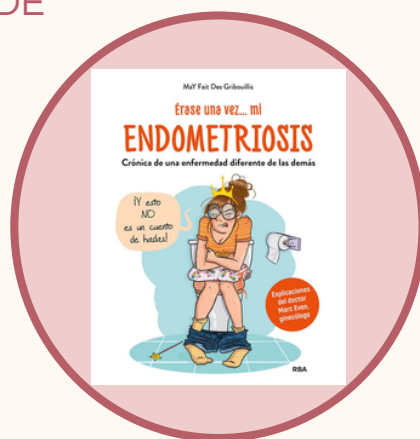


Aprender como funciona o teu corpo e os teus ciclos para reconectar coa túa esencia e potenciar o teu rendimento e a túa saúde. Converterse nunha muller sa e plena implica abrazar unha natureza cíclica que durante séculos permaneceu invisibilizada, polo que crecemos desconectadas do noso corpo. Este libro é unha poderosa ferramenta de autocoñecemento e empoderamento para mulleres de todas as idades.

ÉRASE UNA VEZ... MI ENDOMETRIOSIS: CRÓNICA DE UNA ENFERMEDAD DIFERENTE DE LAS DEMÁS

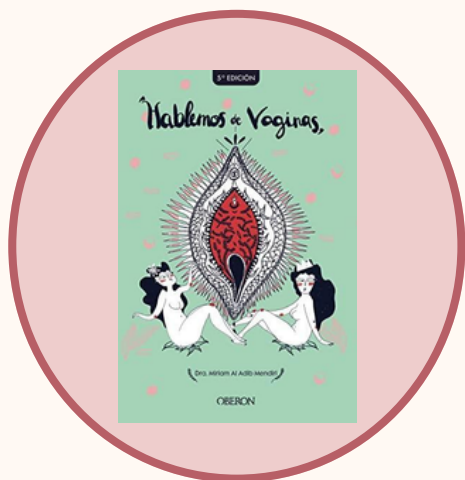
MaY Fait Des Gribouillis. RBA, 2022

A endometriose afecta a unha de cada dez mulleres. Esta enfermidade, aínda demasiado pouco coñecida e maltratada, a miúdo obriga a peregrinar dun médico a outro durante anos. Neste libro, MaY cóntanos o seu proceso, que por desgraza é bastante común.



HABLEMOS DE VAGINAS: SALUD SEXUAL FEMENINA DESDE UNA PERSPECTIVA GLOBAL

Miriam Al Adib Mendiri. Oberon, 2019



Na nosa cultura, o corpo da muller é constantemente xulgado. Cada época cos seus mitos e tabús deixa unha profunda pegada en como nos percibimos a nós mesmas. Este libro quere axudarnos a comprender como somos, coñecer o noso corpo e mente e como nos afecta a contorna sociocultural na que vivimos.

Madurez

* MI CICLO MENSTRUAL. UNA PERSPECTIVA INTEGRAL: PSICOLOGÍA Y NUTRICIÓN

Marian Del Álamo e Miriam Vitoria Losantos.
Oberon, 2022

Este libro pretende axudar a comprender a túa menstruación, a túa ciclicidade, as alteracións comúns, explicalas e abordalas desde a psicoloxía e a nutrición. Cunha perspectiva científica e profesional, dende a experiencia persoal e profesional, sen xuízos, críticas nin tabús.



NUESTRAS REGLAS: DE UN PROCESO TEDIOSO A UN CICLO MENSTRUAL PODEROSO

Isis Tijaro. Diana, 2021

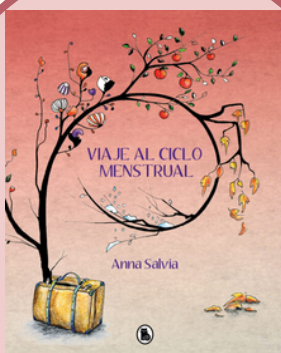
O 51% da poboación menstrúa cada mes durante aproximadamente 40 anos da súa vida. Aínda así, o tema é un tabú. Este é un problema de educación e dereitos fundamentais, que converte a desinformación nun dispositivo de explotación e analfabetismo corporal. Isis Tijaro presenta unha ferramenta que ensina o autocoidado a partir do coñecemento.



VIAJE AL CICLO MENSTRUAL

Anna Salvia. Bruguera, 2021

Este libro revolucionou a maneira na que as mulleres percibiamos a menstruación. A través das súas páxinas descubrirás as calidades que o teu ciclo menstrual che regala e como cambias ao longo del. Coas súas ilustracións entenderás que é o ciclo menstrual, como funciona e como podes potenciar todas as súas fases.



Madurez

SANGRE Y RESISTENCIA: POLÍTICAS Y CULTURAS ALTERNATIVAS DE LA MENSTRUACIÓN

Miren Guilló Arakistain. Bellaterra, 2023



Este libro mergúllanos nas distintas transformacións sociais e culturais que estamos a vivir a partir dunha etnografía corporal sobre políticas e culturas menstruais alternativas.

Identifica os principais significados biomédicos e culturais que conforman a normatividade menstrual, e analiza as configuracións de xénero e as prácticas políticas, sensoriais e estéticas xurdidas nas últimas décadas froito das loitas feministas.

UNA NUEVA MANERA DE MENSTRUAR: CONOCIENDO Y RESPETANDO TU CUERPO Y TUS NECESIDADES MENSTRUALES

Anna Salvia. Penguin Random House, 2021

O libro desdebuxa os tabús da regra e constrúe un camiño cara a unha nova cultura menstrual. Unha nova maneira de menstruar coñecendo e respectando o teu corpo e as túas necesidades menstruais.

Neste libro descubrirás outra forma de experimentar a menstruación. Obterás os coñecementos e as ferramentas clave para entender o funcionamento do teu corpo, respectar os teus ciclos e poder vivir a menstruación desde o benestar.



Madurez

* MUJERES INVISIBLES PARA LA MEDICINA : DESVELANDO NUESTRA SALUD

Carme Valls Llobet. Capitán Swing, 2020



Por que un home chega a urxencias con dor no peito e é sometido de inmediato a un electrocardiograma e cando unha muller ten idénticos síntomas recibe un ansiolítico? Por que ás mulleres se lles esixe a perfección física e un home de pelo gris e curva de felicidade é simplemente un home maduro interesante? Por que as mulleres seguen sendo invisibles para a medicina?

LA MITAD QUE SANGRA: CÓMO Y POR QUÉ HEMOS IGNORADO HISTÓRICAMENTE LA MENSTRUACIÓN

María Zuil Navarro y Antonio Villarreal. Libros del KO, 2024

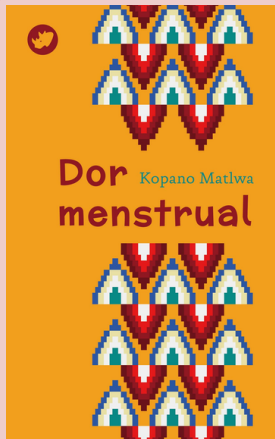
Un dato: máis de 1800 millóns de mulleres teñen agora mesmo idade de menstruar. Unha dúbida: por cada muller que acode ao médico por problemas relacionados co seu ciclo menstrual, cantas quedan en casa retorcéndose de dor ou automedicándose con antinflamatorios? Unha certeza: en poucos asuntos clínicos existe un desequilibrio tan acentuado entre a cantidade de xente que sofre e o marxinal que resulta para a investigación médica e científica. Unha reflexión: se os homes tivesen a regra, como escribía Gloria Steinem no 1978, "a menstruación converteríase nunha realidade masculina envexable e digna de alarde. Os homes xactaríanse do longos e copiosos que serían os seus períodos".



Madurez

* DOR MENSTRUAL

Kopano Matlwa. Rinoceronte, 2022



A protagonista consegue o seu soño da infancia, exercer a medicina porén axiña se enfronta á realidade de traballar nun hospital sen apenas recursos. Á vez que trata de aliviar a dor allea ten que vencer os seus propios demos: as fortes dores menstruais, a dor polo suicidio do seu irmán e as presións da súa nai para afastarse da súa única e combativa amiga.

SALUD FEMENINA AL NATURAL : CUIDA TUS HORMONAS CON PLANTAS MEDICINALES

Virginie Peytavi. Zenith, 2022

As mulleres experimentamos cambios hormonais ao longo da vida, así como doenzas e estados intrínsecos á nosa natureza feminina. Desde o corpo ata as emocións, o ciclo menstrual, embarazo, aborto natural ou inducido, menopausa, alteracións relacionadas coa síndrome premenstrual, etc. As plantas actúan para ofrecernos o benestar que necesitamos.



Madurez

ENTENDER LA ENDOMETRIOSIS

Miriam Al Adib Mendiri. Autoeditado, 2019

Neste libro inténtase explicar coa máxima sinxeleza posible que é a endometriose, como se produce, como pode evolucionar, que tipos hai, que síntomas pode dar, que tratamentos existen na actualidade e que autocoidados poden beneficiar.

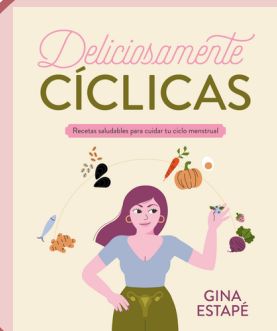


DELICIOSAMENTE CÍCLICAS

Gina Estapé. Lunwerg, 2022

As mulleres son cíclicas. Para que todos os cambios que acompañan ao ciclo flúan de maneira adecuada e saudable, a alimentación e o estilo de vida teñen un papel fundamental.

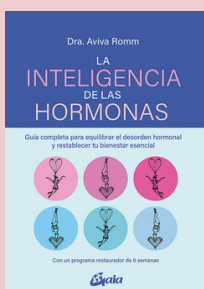
Neste libro explícase como funciona o corpo feminino, como é posible adaptar a alimentación ás diferentes fases do ciclo menstrual e que nutrientes son claves en cada momento para maximizar o benestar da muller, compartindo 66 receitas saudables e deliciosas para poder gozar comendo san á vez que coidas do teu ciclo e da túa saúde.



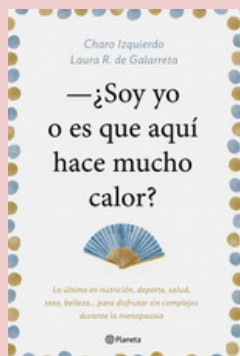
LA INTELIGENCIA DE LAS HORMONAS : GUÍA COMPLETA PARA EQUILIBRAR EL DESORDEN HORMONAL Y RESTABLECER TU BIENESTAR ESENCIAL

Aviva Romm. Gaia, 2023

Normaliza a túa menstruación, revirte a síndrome do ovario poliquístico, alivia a endometriose, aumenta a túa fertilidade, reactiva o teu impulso sexual, durme mellor, mellora a túa dixestión e restablece o equilibrio do teu corpo de forma natural. Interpreta a actuación das túas hormonas como un sistema de guía interior, e honra a sabedoría innata do teu corpo mentres descubres causas raíz da túa sintomatoloxía.



Menopausa



¿SOY YO O ES QUE AQUÍ HACE MUCHO CALOR?

Charo Izquierdo e Laura R. de Galarreta. Planeta, 2018

Este libro explica de forma rigurosa e accesible todo o que tes que saber acerca da menopausa: dende a revolución hormonal e os tratamentos médicos recomendados, pasando pola alimentación e o exercicio físico máis axeitado, ata todo o relacionado con rituais de beleza específicos, o teu estado anímico ou a actividade sexual.

LA PICADURA DEL TÁBANO: LA MUJER FRENTE A LOS CAMBIOS DE LA EDAD

Elena Arnedo. Aguilar, 2003

A regra é unha función fisiolóxica que non debería provocar malestar nin dor per se.

Con todo, recibimos unha educación menstrual que nos ensinou a vivir a menstruación desde o malestar e a incomodidade. Neste libro descubrirás outra forma de experimentar a menstruación.



PREMENOPAUSIA : GUÍA NATURAL PARA SOBREVIVIR CON SERENIDAD EQUILIBRIO Y SALUD

Mirella Di Blasio. Grijalbo, 2019

Un libro para superar este convulso e molesto momento vital con equilibrio, serenidade e saúde. Unha guía de supervivencia, ilustrada con moito humor e completamente desinhibida, que che axudará a sentirte ben de novo.

Menopausa

CÓMO PREVENIR Y TRATAR LAS SECUELAS DE LA MENOPAUSIA

Francisco Pajares e Laura Moraleda. Jaguar, 2007

Esta guía explica de forma práctica e sinxela algunhas medidas necesarias para previr e tratar os síntomas e secuelas da menopausa recorrendo á fisioterapia, medicina física e osteopatía, axudando a mellorar a calidade de vida nesta etapa.



MANIFIESTO POR LA MENOPAUSIA: UN MANUAL REVOLUCIONARIO QUE DESTIERRA MITOS Y TABÚES

Jen Gunter. Libros Cúpula, 2022

Este libro-guía desterra para sempre a idea de que a menopausa é unha enfermidade ou unha etapa de declive na vida da muller.

Nestas páxinas reivindicase a necesidade de que a muller chegue a esa fase da súa vida coa máxima información, aínda que ata agora o que sufriu é a desinformación, a falta de investigación e a cultura da vergoña.



CON HORMONAS Y A LO LOCO: CLAVES PARA CUIDARSE DURANTE LA MENOPAUSIA Y EL CLIMATERIO

Clotilde Vázquez. Vergara, 2022

A través de relatos humanos, interesantes, divertidos e emocionantes, a autora e endocrinóloga, afonda na complexidade do climaterio, analizando os compoñentes hormonais, psicolóxicos, sociais e de saúde da menstruación.



Menopausa



LA REVOLUCIÓN INVISIBLE : CUIDA TUS HORMONAS A PARTIR DE LOS 40

Marta León. Lunwerg, 2022

A autora móstranos os cambios biolóxicos que experimentamos, os coidados esenciais que debemos proporcionarnos e as necesidades alimenticias que nos convén cubrir. É básico dar visibilidade ao climaterio, descubrir o que esta etapa trae e aceptar esta nova revolución hormonal.

CÓMO MEJORAR TU SALUD HORMONAL

Lara Briden e Ariadna Tagliorette. GreenPeak , 2021

Esta é unha guía práctica para que te sintas mellor ao chegar aos 40, aos 50 e máis. Nela explícase como pasar polo cambio da perimenopausa e aliviar os síntomas con tratamentos naturais tales como a dieta, os suplementos nutricionais e a terapia hormonal bioidéntica.



* DISFRUTA TU MENOPAUSIA

Marta Marcè. Alienta, 2023



A menopausa asóciase á perda da beleza, do apetito sexual, da vitalidade, do bo humor, da mocidade... Pero chegou o momento de derrubar este mito, deixar de considerala o final dun ciclo e valorala como o que é: unha renovación na vida da muller. Marta Marcè, quen sofre de menopausa precoz desde os 26 anos como consecuencia dun cancro de ovarios, estudou profundamente o climaterio e comparte nestas páxinas todo o que aprendeu.

Menopausa

HABLEMOS DE MENOPAUSIA : REDESCUBRE TU CUERPO, TOMA LAS RIENDAS Y CUÍDATE

Miriam Al Adib Mendiri. Oberon, 2023

A autora móstranos os cambios biolóxicos que experimentamos, os cuidados esenciais que debemos proporcionarnos e as necesidades alimenticias que nos convén cubrir.

É básico dar visibilidade ao climaterio, descubrir o que esta etapa trae e aceptar esta nova revolución hormonal.



SEÑORAS : UNA GUÍA INTEGRAL DE LA SALUD EN LA MENOPAUSIA

Elena del Estal Pérez. Arpa, 2023

A menopausa é, para moitas mulleres, unha etapa difícil de afrontar, tanto pola falta de información como pola forma en que a sociedade se empeña en invisibilizala.

Esta obra aporta información vital sobre o climaterio dunha forma tan sinxela e directa como técnica.



CUANDO LAS HORMONAS SE DESMADRAN

Miriam Al Adib Mendiri. Alienta, 2024

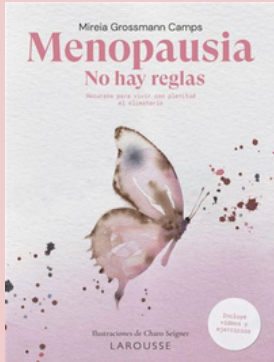
O equilibrio hormonal feminino é complexo e experimenta cambios significativos ao longo da vida dunha muller. Non é de estrañar, por tanto, que practicamente todas as doenzas femininas se resolvan coa prescrición de anticonceptivos, analxésicos ou antidepressivos. Pero son posibles outras alternativas? A doutora Miriam Ao Adib convídanos a explorar o importante papel que xogan as hormonas na nosa saúde.



Menopausa

MENOPAUSIA: NO HAY REGLAS

Mireia Grossmann Camps . Larousse, 2024

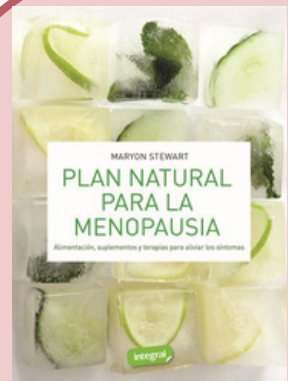


Este libro é unha viaxe cara á "plenipausia", cara a esa menopausa orgullosa e potente en que nos centramos no auténtico e apartamos prexuízos. Como fisioterapeuta e osteópata a autora explica mediante exercicios para entender a anatomía e os porqués do mundo entre as pernas, porque o coñecemento é o primeiro paso cara á saúde.

PLAN NATURAL PARA LA MENOPAUSIA :DIETA, SUPLEMENTOS Y TERAPIA PARA ALIVIAR LOS SÍNTOMAS

Maryon Stewart. Integral, 2024

Maryon Stewart revela como é posible aliviar de maneira natural e eficaz os síntomas da menopausa a través da alimentación, suplementos, remedios a base de herbas, exercicio e técnicas de relaxación.



NUESTRA MENOPAUSIA: UNA VERSIÓN NO OFICIAL

Anna Freixas. Capitán Swing, 2024

Esta obra analiza a investigación e as diversas posicións teóricas que tratan a sexualidade despois da menopausa e as actitudes sociais e culturais ao respecto, tamén trata os grandes temas que afectan a erótica feminina na madurez.

Menopausa

EL INTENSO CALOR DE LA LUNA

Gioconda Belli. Seix Barral, 2014



Tras dedicarse de maneira total a formar unha familia, deixando atrás proxectos profesionais, Emma chega á madurez dos seus 48 anos. Os seus dous fillos xa se marcharon de casa e a relación co seu marido perdeu o encanto dos primeiros anos. Cando o seu corpo de muller atractiva e sensual mostra os primeiros signos de cambio, Emma angústíase e teme perder os atributos da súa feminidade.

FRANCINE SE DESARREGLA : UNA MEMORIA GRÁFICA, SIN COMPLEJOS, SOBRE UN TEMA TABÚ: LA MENOPAUSIA

Virginie Peytavie. Zenith, 2022

Este é un libro que documenta unha batalla persoal e ábrenos os ollos a un tema con profundas implicacións sociais. A puberdade, o embarazo... Escribíronse centos de libros sobre os grandes cambios hormonais que se producen nunha muller pero da menopausa, o terceiro dos cambios, nunca ninguén se ocupou en profundidade, de modo que cando a Oomen lle chega a hora de experimentala, os síntomas tendéronlle algo parecido a unha emboscada en forma de sufocacións, alteracións bruscas do humor e ata flaccidez.



Menopausa

* LA MUJER RENOVADA : UNA VISIÓN NUEVA Y RADICALMENTE POSITIVA DE LAS MUJERES EN LA MADUREZ

Louann Brizendine. Salamandra, 2023

Louann Brizendine ofrécenos unha mensaxe revolucionaria: durante a menopausa, o cerebro das mulleres remodelase, creando un novo poder e un sentido de propósito único. As mulleres poden aproveitar esta transición e elixir o seu camiño na segunda metade da vida.



MUJERES SIN REGLAS : GUÍA COMPLETA PARA VIVIR SALUDABLEMENTE LA MENOPAUSIA

Matilde Gómez. Zenith, 2024

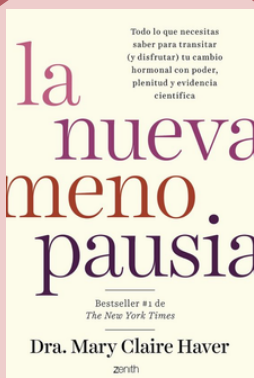
Este libro está escrito para que entendas o teu corpo e por que che pasan as cousas. Moitas de nós chegamos aos corenta e pico anos sen pensar moito en que nos achegamos á menopausa e, cando as hormonas se descontrolan, atópannos desprevidas. Se estás a entrar nesta etapa e queres saber como transitala, este é o teu libro.



LA NUEVA MENOPAUSIA

Mary Claire Haver. Zenith, 2025

A perimenopausa e a menopausa sinalan cambios significativos na túa saúde, e este libro permitirache tomar decisións coa mellor información na man. A Dra. Haver, rompe na nova menopausa co que se dixo ata o de agora sobre ela e presenta unha completísima guía coa información que recompilou nas súas investigacións e experiencias con pacientes



Atópanos

BIBLIOTECA ÁGORA

Lugar da Gramela, 17
981189886
bagora@coruna.gal

BIBLIOTECA DURÁN LORIGA

Durán Loriga, 10 - baixo
981184388
bduranloriga@coruna.gal

BIBLIOTECA FÓRUM

Río de Monelos, 1
98118395
bforum@coruna.gal

BIBLIOTECA OS ROSALES

Praza Elíptica, 1
981184389
brosales@coruna.gal

PUNTO DE PRÉSTAMO MESOIRO

Os Ancares, 15
981184370
bmesoiro@coruna.gal

BIBLIOTECA CASTRILLÓN

Praza Pablo Iglesias, 1
981184390
bcastrillon@coruna.gal

BIBLIOTECA ESTUDOS LOCAIS

Durán Loriga, 10 - 1º
981184386
bestudiosl@coruna.gal

BIBLIOTECA MONTE ALTO

Vereda do Polvorín, 2-4 - 3º
981184383
bmontealto@coruna.gal

BIBLIOTECA SAGRADA FAMILIA

Antonio Pereira, 1-3 - baixo
98118492
bsagradaf@coruna.gal



@bibcoruna



@bibcoruna



bibcoruna



www.coruna.gal/bibliotecas



BIBLIOTECAS
municipais



BIBLIOTECAS
municipais

