



FOTO: Quiron Salud

¡UN TEMA DEL QUE HAY QUE HABLAR!!!

En temas de conversación hay muchísimos, que se abordan en todos los espacios de comunicación posibles. *Pero hay uno en particular, que se habla con tabú, con burla o sólo se habla en espacios de extrema confianza, casi oculto y al hablar de ello se hace con vergüenza o miedos. Siendo algo natural y a su vez complejo en la mujer por todo lo que trae consigo la menopausia.* Es tan mito, que ni siquiera algunas mujeres quieren hablar de ello y prefieren ignorar o resonar con frases victoriosas de... **¡Yo no!!! ¡A mí no!!!**

Nadie me habló antes de menopausia y sus síntomas y menos me preparé para esta etapa, normal de mi vida y de la vida de cualquier mujer, pero que se presenta como un tsunami en sinto-

matología física y emocional por la deficiencia y disfunción hormonal.

... **¡Y la verdad que hay que hablarlo! ¡Hay que conocerlo y hay que aprender!** Para que no se piense que se está volviendo loca o se va a morir y los otros, sean más avisados en brindar apoyo y afecto.

Nosotras las mujeres debemos conocer sobre lo que trae esta fase de vida, cómo atendernos, tratarnos o cuidarnos. Yo diría, cómo priorizamos de forma conscientes, sin ignorar nada de esta etapa y menos de nosotras mismas, aprender a escuchar el cuerpo y responderle.

Y los hombres, deben instruirse para saber cómo atendernos, cómo contenernos y brindar cuidados con paciencia y empatía. Jamás podrían saber con precisión qué se siente en esta fase de la vida de una mujer, pero si lo compran puede ser como si se pellizcaran con el cierre del pantalón sus partes nobles, quizás peor, o como si nadaran en un lago hirviendo lleno de pirañas o como si fueran perseguidos por una tribu caníbal para ser preparados de plato fuerte en la cena.

Hay tela que cortar sobre nosotras las mujeres en esta etapa, cómo ayudarnos a regular las hormonas y sea un poco más llevadero lo que se siente... Que es mental, emocional y físico. **Una tríada estrechamente intercompleja, que a veces hace sentir a una fuera de este mundo o con ganas de coger para otro, es un no sé qué ni si sé cuándo abrumador. Sientes que te lleva o que te trae. No es muy claro cuando se siente.**

Se tiene el error al decir que lo que una mujer

siente en menopausia o perimenopausia está en la cabeza y se equivocan en la precisión en donde está; porque está en la cabeza, está en la espalda, es los brazos, en los hombros, en estómago, en las piernas, en los pies, en el vientre, en el corazón, en el sistema nervioso. **¡En fin! hasta en el pelo y todo el cuerpo y quizás más allá de lo físico.**

Cuando del tema se habla, suelen decir, tienes que acostumbrarte, eso es mental, estás vieja, eres una temosa, estás amargada, tu puedes dominar eso. ¡También te dicen cómo has cambiado y claro que sí! Es una mujer en cambios permanentes y extremos, son cambios biológicos y físicos, que no se pueden controlar, que inherentes tienen cambios mentales y emocionales muy influyentes. Y estas frases recurrentes que suelen decir, suenan más a crítica y no a comprensión, que es lo que se requiere, por la trascendencia y transición que implica en una mujer este proceso. Dónde es prioritario el cuidado, amor, atención profesional y seguimiento.



LILIA
VERGARA

 **liliaverh**