



FOTO: Archivo Particular

# NI RESIGNACIÓN NI MIEDO: RESPUESTAS PARA UNA NUEVA ETAPA

Tengo la necesidad de seguir hablando por razones importantes: **busco y hago lo que me ayuda y creo que si lo comparto le sirve a otras mujeres y a los hombres.**

Desde que comencé mi proceso de metanoia ad portas de la menopausia, paralelo al tsunami de síntomas físicos, mentales y emocionales, he hablado con profesionales, investigado, leído y escuchado mucho para conocer lo que esta etapa de vida contiene, que, de verdad, viene en combo todo incluido. **Y de ahí hoy sé que el proceso tiene estaciones naturales en una mujer, relacionadas con la disminución de la producción de estrógenos y progesterona por**

**los ovarios: primera estación Perimenopausia, que es el período de transición antes de la menopausia. Puede comenzar a los 35 y durar entre 4 a 10 años, en esta las hormonas fluctúan considerablemente. Estación Menopausia: se define cuando han pasado 12 meses consecutivos sin menstruación y Posmenopausia: es la etapa posterior a la menopausia.**

De los síntomas los popularmente son los sofocos y sudores nocturnos, pero es una larga lista que se presentan: sensación repentina de calor intenso, enrojecimiento de cara, cuello y pecho, sudoración abundante y escalofríos posteriores.

**Algunas mujeres tienen cambios menstruales que suelen ser el primer signo de la perimenopausia, menstruaciones irregulares, ciclos más cortos o más largos, sangrado más abundante o más escaso, saltos del período o manchado entre menstruaciones. Son frecuentes casi en todas, las alteraciones del sueño que va con dificultad para conciliar el sueño, despertares frecuentes, despertar muy temprano, sueño poco reparador, insomnio. Y sin saberlo, empezamos tomar medicamentos para dormir que a mediano y largo plazo tienen efectos colaterales o resultan poco efectivos.** En salud íntima de la mujer, la disminución de estrógenos afecta los tejidos genitales y urinarios que conlleva a sequedad vaginal, picazón o ardor vaginal, irritación genital, infecciones urinarias recurrentes, urgencia urinaria, aumento de la frecuencia urinaria e incontinencia urinaria... **y no es para vergüenza, tiene solución y no es complicado.**

El cuerpo se siente que no es el mismo cuerpo por los cambios físicos generales; en particular esto casi me solta, porque siempre he sido muy activa. **Se siente fatiga, menor energía, cansancio, dolores musculares, dolores articulares, disminución de la fuerza, rigidez corporal, recuperación más lenta después del ejercicio. Confieso que para mí ha sido duro esta parte, dado que tengo habido de hacer mucho ejercicio y me encanta el senderismo y, en ocasiones, desconociendo, después de mis rutinas diaria de entrenamiento, me tocó salir corriendo para el hospital.** No he dejado de hacer lo que me gusta, pero adapte mis rutinas a mi nueva estación.

**Por otro lado, hay cambios en la piel, cabello y uñas, piel más seca, pérdida de elasticidad de la piel, melasma, acné, aparición de arrugas más marcadas, ¡¡¡Ay Dios!!!** Uñas más frágiles, mayor caída de cabello y cabello más fino, a mí esto me resultó conveniente para aplacar un poco la rebeldía de mis crespos, identitario de

mi herencia afro.

Cambios en el peso y la composición corporal, aquí sí que lo volvemos guerra por el aumento de grasa abdominal, mayor dificultad para perder peso, disminución de masa muscular y cambios en la distribución de la grasa corporal. **Que resulta en desventaja la guerra entre burro amarrado con tigre si nos ponemos hacer dietas. Porque hidratarse y alimentarse con comida real, a tiempo y suficiente, mayormente consumir proteína, es medicinal en el proceso y cada estación tiene sus requerimientos nutricionales y dependiendo, suplementarios.** Debemos soltar el patrón falso de estar flacas y así más bonitas, ya que necesitamos estar fuertes, conservar músculos, proteger nuestros huesos y mantener la energía. Recordando la sabiduría mi abuela Yiya, quien siempre me decía: **¡Hija come que la fuerza viene de la barriga!**

**Hay síntomas cardiovasculares asustadores que súbitamente en algunas mujeres se presentan y nos ponen a pensar en el más allá, la luz perpetua y dejar todo organizado por si te toca. Entre estos, palpitaciones, sensación de latidos acelerados, aumento ocasional de la presión arterial. Yo por estos, me paseé por consultorios de dos internistas, cuatro cardiólogos y una electrofisióloga.** Ni les cuento el número de exámenes especializados que me hicieron. Casi me infartan una prueba de esfuerzo y una mesa basculante por estar pensando en que tenía algo raro en el corazón.

**A la par de estos otros síntomas, hacen pensar en lo peor los cambios en las mamas, sensibilidad mamaria, dolor mamario intermitente y/o disminución progresiva de la densidad mamaria.** Si embrago, siendo señales asociadas a la menopausia, es muy importante la prevención del cáncer de mamas, familiarizarse con sus signos de alerta y vital realizarse el autoexamen mensual y consultar al médico ante cualquier cambio inusual.



FOTO: Archivo Particular

*De los cambios físicos a los emocionales y psicológicos se fluctúa por las hormonas, afectando el estado de ánimo; te desconoces totalmente y ponen a revisar la vida en pasado, presente y futuro. Pasando por irritabilidad, la ansiedad, la tristeza. Se manifiestan cambios bruscos de humor, hay mayor sensibilidad emocional, disminución de la tolerancia al estrés. En algunas mujeres, síntomas depresivos, problemas de memoria y concentración frecuentemente descritos como "niebla mental", fatiga y agotamiento mental, olvidos frecuentes, dificultad para concentrarse, sensación de lentitud mental y dificultades para encontrar palabras. ¡Pilas con esto! al elegir cómo asumirlo y atenderse, no se trata de salir corriendo al psiquiatra, automedicarse o asumir que todo está en la cabeza y creer que con solo fuerza de voluntad se supera. Tampoco ignorarlo entrando en negación o flagelarse desde la espiritualidad mal entendida o la idea de ingratitud auto-juzgada que deberíamos estar bien "porque tenemos todo para estar bien".*

Es recurrente el equívoco de minimizar la salud mental y emocional.

Además, pueden aparecer mareos, dolores de cabeza o migrañas, zumbidos en los oídos, hormigueos en manos o pies, sensación de descargas eléctricas breves, ojos secos, boca seca, alteraciones del olfato o del gusto, sensación de quemazón en la lengua o la piel, pérdida del apetito o antojos, trastornos digestivos, cambios en los olores corporales, deficiencia vitamínica, anemia, colesterol, hiperglucemia. **¡En síntomas es un misceláneo! Y los extras, son los cambios sexuales: disminución del deseo sexual, menor excitación sexual, menor lubricación vaginal, molestias o dolor durante las relaciones sexuales, cambios en la respuesta al orgasmo. Con los cambios extras se suman desventajas porque afloran con fuerza los tabúes, timidez y culpa por la discriminación sexista, el recato y conformismo por el misticismo con que nos orientan a nosotras las mujeres en relación a la sexualidad, el placer y lo moral.**



FOTO: Archivo Particular

*Mi verdad es que he sido un auténtico paquete de “DeTodito Mix”, cual snacks por los síntomas de mi proceso y así mismo he probado tratamientos médicos, terapias alternativas, Ayurveda y medicina funcional. En ese recorrido he descubierto que descansar, hacer ejercicio, respirar consiente, estar en contacto con la naturaleza y compartir con otras personas se vuelven fortalezcas y bienestar, por supuesto, conjugado con la ciencia, que cada día aporta más evidencias y respuestas con estudios sustentados demostrables, poniéndole nombre y tratamiento a lo que por generaciones a las mujeres nos ahogaba en la intimidación y en silencio.* Entre más aprendo más calma encuentro y poco a poco me vuelvo más sabia y hábil para atenderme y responderme a mí misma, a mujeres con las que coincido e igual cursan su proceso y a hombres que se aperturan con interés y escucha activa, para estar al tanto y comprender a las mujeres a su alrededor o a la que aman y sienten suya.

Como respuesta al artículo anterior, recibí muchas llamadas, de hombres empáticos y de mujeres que no solo estaban teniendo síntomas, sino viviendo en silencio, confusión y culpa, con la idea de que algo en ellas se había dañado y ya no eran las mismas. **No entendían qué les estaba pasando y el cuerpo ya no respondía igual.** Pude ver que hablando más mujeres se abren al tema, reconociéndose desde un acto liberador y sanador. Me contaron todo lo que están sintiendo, cómo lo están abordando y varias, se sintieron aliviadas, cual milagro, al descubrir que sus síntomas físicos, la depresión, la ansiedad, la rabia y el miedo entre otros cambios de humor. No son problemas mentales de ir a clínica de reposo. Son el paso natural de tiempo por un cuerpo que ha vivido y se expresa en busca de ser atendido, ajustarse y adaptarse para seguir viviendo a otro ritmo, desde nuevos cuidados y con otros manejos de cara a necesidades que precisan mayor conciencia de sí mismo y dedicación amorosa con rumbo al bienestar.

**De las llamadas recibidas, recuerdo que una querida amiga me dijo entre risas:**

**—¡Ay, amiga, yo creía que me estaba volviendo loca!**

**Y le respondí:**

**—No. No nos estamos volviendo locas. Nos estamos poniendo viejas. Y eso es completamente normal.**

Porque la vejez no es denigrante, menos es relegarse o insulto, es una etapa de la vida que bien vivida nos eleva en sabiduría, calma y libertad. Y espero con fe llegar a ella y de ella poder escribir de mis vivencias.

Al escribir solo pretendo hablar de forma simple y cercana para ayudar, incluyéndome, porque en cada estación del proceso es fundamental

soltar lo oculto, dejar de normalizar el malestar, reconocer lo que sucede, asumir los cambios y actuar. El mensaje que quiero que de aquí quede, es este: **Escucha a tu cuerpo, identifica qué le pasa y qué pilares pueden ayudarte.** Es tu cuerpo pidiéndote una estrategia diferente para estar en cada estación por la que pasa. No para todas es igual, No todas las mujeres experimentan los mismos síntomas. Algunas tienen pocos o ninguno, mientras que otras presentamos múltiples manifestaciones- Pero SI para todas hay respuesta y atención científica para aquellas que lo requieren, enfocados en la causa y no en los efectos sintomáticos. **La menopausia no es el final de nada, es un periodo. Alejándonos de la frustración o resignación de no hay nada que hacer... Una vez que tenemos claro que es un periodo de cambio, la incertidumbre pierde valor, la esperanza encuentra espacio junto al alivio transformador y la adaptación entiende que es un renacer hacia la pervivencia.**



**LILIA**

**VERGARA**

 **liliverh**