

Emociones en la menopausia

A veces ponemos el foco en los cambios físicos, pero nos olvidamos de todo **lo que pasa por dentro**. Algunas emociones, como el miedo, la incertidumbre, la tristeza o la inseguridad nos pueden jugar malas pasadas. Estas pueden aparecer **tanto como consecuencia directa del vaivén hormonal como de la manera en la que experimentamos esta transición**.

Algunas mujeres relatan “**no reconocerse**” en los cambios emocionales que están viviendo en este momento: tan pronto se comen el mundo como les invade una tristeza muy profunda. A veces, estos cambios duran poco tiempo, lo que genera incluso más confusión. **Vamos, una montaña rusa, así que ten paciencia contigo misma.**

Compartirlo con personas de tu entorno puede ayudarte a entender y gestionar estos cambios emocionales. Puede ser con tu pareja, tus amistades, tus hijos/as... pero a veces ellos/as tampoco lo entienden, así que es especialmente útil buscar (o incluso crear) **grupos de mujeres** que estén viviendo este mismo momento vital. Quizás te des cuenta de que estas experiencias son más comunes de lo que piensas y hasta te pueden dar “trucos” sobre **cómo convivir amablemente y disfrutando de ti misma en esta etapa**.

Recursos

Una de las herramientas más importantes que vamos a tener durante esta etapa va a ser la información: **¡El saber es poder!**

Libros



- “**Manifiesto por la menopausia**” de Jennifer Gunter
- “**Hablemos de menopausia**” de Miriam ad Adib
- “**Nuestra menopausia**” de Anna Freixas
- “**La revolución invisible: Cuida las hormonas a partir de los cuarenta**” de Edith Lunverg
- “**La sabiduría de la menopausia**” de Christiane Northup

Otros recursos



Asociación española para el estudio de la menopausia (menoguías)

Guía en formato de lectura fácil para mujeres con y sin discapacidad



Guía sobre sexualidad femenina “Las cosas del querer(se)”

Dialogasex (asociación de Sexología de Valladolid)



Entendiendo mi menopausia

Folleto informativo sobre la etapa de la menopausia



Asociación de Sexología
Dialogasex



Ayuntamiento de
Valladolid

¿Qué es la menopausia?

Es una **etapa de transición** caracterizada por el cese de la etapa reproductiva y el final de la menstruación. Esta ocurre porque las hormonas que se ocupaban de regular todo el ciclo menstrual (estrógeno, progesterona y testosterona), dejan de producirse en los ovarios, lo que genera cambios físicos y, finalmente, el cese de la menstruación.

Aunque usamos la palabra “menopausia” para referirnos a toda esta transición, en realidad esta se llama “**climaterio**” y abarca la perimenopausia y la menopausia.

- **Perimenopausia:** Período en el que empezamos a notar cambios relacionados con la disminución de los estrógenos. Hay un vaivén hormonal en el que pueden ocurrir cambios difíciles de predecir (por ejemplo: reglas irregulares o muy abundantes y/o sofocos), por lo que algunas personas lo llaman “regateo”.
- **Menopausia:** Es el cese de la menstruación. Decimos que esta se ha producido cuando llevamos 1 año sin la regla.

La menopausia **puede ocurrir por** el envejecimiento natural del cuerpo (habitualmente entre los 45 y los 55 años) pero también por otras razones, como las quirúrgicas (porque se extirpan los ovarios) o las químicas (cuando, por un tratamiento, los ovarios dejan de producir hormonas).

Es una **tarea pendiente** que tenemos como sociedad **visibilizar** esta transición en la vida de las mujeres. Sería buena idea empezar por validar este proceso que estamos viviendo: Informándonos sobre los cambios, hablando sobre ello con otras mujeres que lo hayan vivido o lo estén viviendo, tratándonos con amabilidad y cariño y dándonos permiso para volver a conocernos como las nuevas mujeres que vamos siendo, ya que **la menopausia puede ser una etapa de aprendizaje, crecimiento y disfrute**. Además, si los cambios que estamos viviendo nos generan mucho malestar, siempre tenemos recursos que nos pueden ayudar a aliviar la sintomatología (te los contamos más adelante).

Es importante que esto no se quede únicamente en nosotras mismas, sino que nuestras **personas cercanas** (y la **sociedad en su conjunto**) también reconozcan estos cambios como un proceso fisiológico más que nos acompaña. Es difícil no juzgarnos cuando otras personas lo hacen, así que esto es algo que deberíamos abordar conjuntamente.

El cuerpo en la menopausia

Los cambios hormonales tienen su efecto en nuestro cuerpo. Algunas personas apenas los notan, pero para otras **pueden ser molestos**, por lo que te damos algunas **pistas**.



Ante los **sofocos**: Viste prendas ligeras y transpirables; humedece las manos, muñecas y mejillas con agua fresca; realiza ejercicio físico regular; evita la cafeína, la teína, el alcohol y el tabaco; respira profunda y relajadamente...

Ante el **insomnio**: Establece rutinas para dormir y levantarte; evita las siestas; evita las actividades estimulantes y el uso de pantallas aproximadamente una hora antes de dormir (puedes, por ejemplo, escuchar música o leer un libro).

Aprende más en: bit.ly/guiainsomnio



El **síndrome genito-urinario** se produce por cambios en el colágeno y el sistema inmune. Puede producir sequedad vaginal, pérdida de elasticidad de la vagina, escozor, dificultad para aguantar el pis... Puedes consultar con tu matrona, ya que ella te puede valorar y proponer algunas soluciones, como ejercicios del suelo pélvico o hidratantes vulvares.

Para ayudar a paliar estos síntomas, tu **estilo de vida** es clave: Mantén una **alimentación equilibrada**, rica en frutas, verduras, alimentos integrales y vitaminas, evitando alimentos ultraprocesados y grasas animales; haz **ejercicio físico regular**, priorizando ejercicios aeróbicos (como andar, nadar...) y de fuerza (como el pilates, yoga, sentadillas...). Ten en cuenta que **crear un hábito lleva tiempo**: Los/as expertos/as dicen que alrededor de 21 días.

Con todo y con ello, si estos síntomas te condicionan el día a día, **profesionales sanitarios** pueden ofrecerte herramientas para ayudarte, así que no dudes en acudir a ellos/as.

¿Cuándo consultar con un/a profesional?

Asegúrate de acudir a tu matrona o médico/a de familia si...

- Después de un año sin regla vuelves a sangrar.
- Tienes sofocos y sudoraciones que no te dejan hacer tu vida diaria.
- No descansas bien.
- Tienes pérdidas, escozor o ardor al orinar.
- Tienes dolor en las relaciones sexuales con penetración.