

# 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



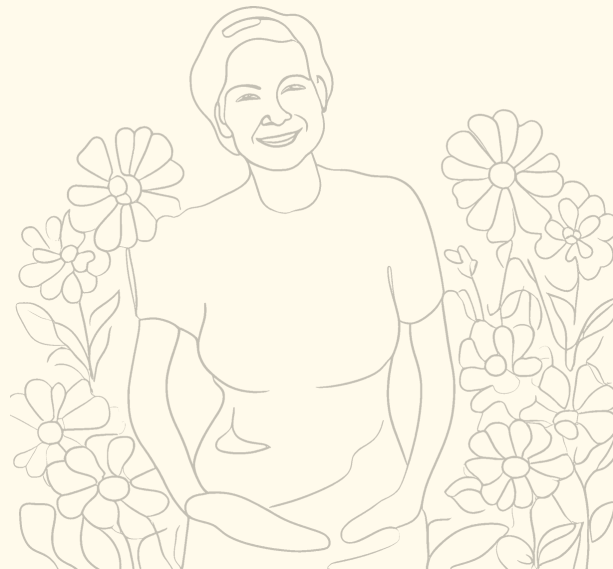
Guía sobre sexualidad femenina “Las cosas del querer(se)”

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](https://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.