

## **Píldoras de autocuidado para la salud y bienestar en todas las etapas del ciclo vital como mujer**

### EPISODIO 4, ETAPA FÉRTIL

#### DIÁLOGOS DE NOSOTRAS CON LETICIA EZQUERRA

Hola, muy buenas, bienvenidas y bienvenidos a la píldora de hoy; *yo soy Carmen Rived Ranz, psicóloga, y en este 2023 un año más con la casa de la mujer del Servicio de Igualdad del Ayuntamiento de Zaragoza, hemos decidido impulsar este podcast sobre Autocuidado como mujeres, para conmemorar el día de la salud de las mujeres, que se celebra a nivel internacional el 28 de mayo.* Hoy vamos a abordar el tema del cuidado en las mujeres en al etapa más madura de nuestra fertilidad, y cuento para *dialogar de nosotras* con Leticia Ezquerra.

Empezaremos describiendo esta etapa vital, pues conquistarnos como mujeres sanas implica abrazar una naturaleza cíclica y fértil que durante años ha permanecido invisibilizada, lo que nos ha llevado a vivir desconectadas de nuestro cuerpo, a sentir vergüenza y tabúes frente a temas como la regla, e incluso a hablarnos sobre nuestra capacidad de crear como algo pesado, y sobretodo a desconectar nuestro cuerpo de la mente y de las emociones que somos, siendo que esta plenamente relacionado. Porque las mujeres somos cíclicas y cambiantes, asunto que evidencia y avala la ciencia, pero nuestra sociedad nos pide y espera que seamos lineales, y lejos de darnos la posibilidad de tener altibajos emocionales, de que podamos dudar o de tomarnos nuestros ritmos, nos llama paranoicas, histéricas y locas , y nos anula e incluso nos hace sentir que estamos mal, y esto, tal y como avanza la ciencia, tiene que cambiar, no hay más opción posible. No lo podemos admitir más. El baile hormonal que vivimos conlleva cambios en las áreas afectiva, social, física e intelectual, y conocer y acompañar estos cambios nos permitirá gozar de salud y bienestar.

A lo largo de toda nuestra vida como mujeres menstruantes podemos decir que es como si habitasen cuatro mujeres distintas y cambiantes en nosotras, que aparecen y desaparecen con cada ciclo; usando una metáfora se parece a los cambios de la tierra en las estaciones del año o las fases de la luna.

La semana después de la regla es dinámica y enérgica como la primavera, significa la renovación, aumenta nuestra energía física y las capacidades de atención y planificación. Te sientes fértil, creativa, sensual, fuerte, “hacia afuera”, estas sociable y comunicativa. Mientras ovualas sería como corresponder al verano, y estás expresiva, empática radiante, receptiva, diplomática. A continuación empieza la fase premenstrual, que encaja como con el otoño y la caída de las hojas, donde empieza a bajar la energía física, y estamos para dentro, con necesidad de limpiar y soltar. El reto es canalizar nuestra habilidad crítica y reconducirnos, pero ¿qué nos sucede en este mundo acelerado, consumista y productivo que nos lleva al estrés? Que no podemos parar para crear, y esa energía aparece en forma de enfados, lloros, ..y durante la menstruación nuestro ritmo y energía bajan, como en el invierno, y lo esencial es priorizar el descanso, simplemente ser, y escuchar la introspección e intuición, siendo especialmente meditativas.

Eso si, tú eres tus reglas, es decir, es importante conocerte y conectar con tu ciclo, pues marca cómo te sientes emocionalmente por una cuestión hormonal, es decir, puramente fisiológica.

Y ahora voy a proponerte algo: al igual que en los procesos de psicoterapia la escritura terapéutica es una herramienta tremendamente válida, aquí te sugiero que pruebes a hacer un diario en el que escribir cada día cómo te sientes física, mental y emocionalmente, e incluso si

sueñas o si sientes dolor, y que vayas comprobando si todos los días 1 de tu periodo te sientes de tal modo, si los 12 y 14 duermes más, o si los 22 y 23 estás más dubitativa...te doy algunas orientaciones, pero te animo a conocerte, para aprender a respetarte, hay muchas divulgadoras que han investigado y hablan sobre este tema en libros y podcast, te animo a escuchar y conocer pues son muchas las teorías.

Como he anunciado contamos con Leticia Ezquerro, nutricionista especializada en ciclicidad y salud hormonal y digestiva, maravillosa divulgadora sobre cómo comer con conciencia en sus redes @nutriciónsinfiltros. Hablaremos sobre qué es la ciclicidad de las mujeres físicamente, abordaremos los aspectos importantes sobre la salud en este ámbito y qué necesitamos para estar sanas, describiremos qué fases transita el cuerpo de la mujer a lo largo de cada ciclo, y qué tener en cuenta en estos cambios físicos, pero también mentales y emocionales., y abordaremos claves sobre cómo nutrirnos y cómo conocernos, y así poder estar sanas y cuidarnos en nuestra etapa más fértil.

Pero además, hablaremos sobre cómo abordar este tema con los hombres de nuestro alrededor.

Gracias por tus aportes Leticia.

Y gracias también a ti por escucharnos, ojalá que te haya gustado y quieras recomendarnos para llegar a más mujeres. Te esperamos en el siguiente podcast en el que hablaremos de la mujer en la menopausia. Hoy te propongo que bailes y pongas en práctica la *sonrisoterapia*, pues ir por la calle y traer este gesto al rostro, es más que saludable, para ti, y para los que te rodean.

Hasta pronto



**CARMEN RIVED RANZ**  
Psicóloga Sanitaria