

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

EPISODIO 5, ETAPA MENOPAUSIA:

DIÁLOGOS DE NOSOTRAS, CON CARLA ROMAGOSA

Hola, muy buenas, bienvenidas y bienvenidos a la píldora de hoy; estoy aquí de nuevo para acompañarte, 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. En la píldora de hoy vamos a abordar el tema del cuidado en las mujeres en la etapa de la menopausia, en la que los ovarios reducen la producción de hormonas femeninas, y vivimos una serie de cambios graduales que son muy diferentes en cada una de nosotras, que son importantes tener en cuenta pues habrá una transformación, pero no tiene porqué ser una patología.

Cuento para dialogar de nosotras respecto de esta tema con Carla Romagosa, nutricionista, formadora y experta en la materia además de divulgadora en redes, que forma parte de la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia “AEEM” en el grupo de trabajo de menopausia precoz y osteoporosis, pero que además es autora de un libro maravilloso realmente recomendable, “*Mi amiga meno y yo. Consejos desinhibidos para una menopausia en toda regla*”.

Vamos a dialogar sobre qué es la menopausia, la perimenopausia y la post menopausia, exactamente qué es esta etapa, en qué consiste, cuando percibir síntomas, y cómo aceptarla desde algo natural y como una etapa de liberación hormonal, ya que teniendo en cuenta que la esperanza de vida se ha alargado en las mujeres es algo que va a estar con nosotras la mitad de nuestro paso por la vida, por lo tanto conocerla e integrarla es fundamental para nosotras. Y es importante para nosotras pero también para los hombres, puesto que es un tema que por supuesto les afecta y generalmente es abordado con poca naturalidad y sobretodo mucho desconocimiento.

La transición en esta etapa es un momento de vital importancia y que deberíamos atender de manera integral, especialmente poniendo mucha conciencia y autoconocimiento, puesto que suele comenzar a partir de los 40 años. En ocasiones se da una menopausia precoz antes de esta edad que tiene algunas causas fisiológicas a tener en cuenta, o puede suceder como consecuencia de un tratamiento oncológico de ginecología o de una cirugía. Pero la edad es sólo orientativo ya que se tiene en cuenta el grupo de mujeres “+40”, pero ciertamente el comienzo de esta etapa puede darse llegados los 50, o incluso a veces se pueden manifestar algunas síntomas antes de este momento pero todavía estar en proceso de transición y reglar durante más tiempo. Por eso es importante conocer y saber qué nos pasa y nos puede pasar en el cuerpo, y también en lo mental y emocional, pues afecta tanto a las funciones cognitivas pero sobretodo en lo emocional. Los numerosos síntomas son entre otros ansiedad, tristeza, cambios de humor, desregulación o labilidad emocional, falta de concentración, ataques de pánico, vértigo, irritabilidad, insomnio, falta de libido, cansancio, dolor articular, atrofia y sequedad vaginal, cefaleas, sofocos, alteraciones cutáneas, estreñimiento, enfermedades auto inmunes y a largo plazo osteoporosis y cardiopatía, etc. Son muchas opciones, y a veces aparecen y nos incomodan y, o no los identificamos como síntomas de esta etapa, o bien nos

resignamos, y es importante saber que sí son naturales o descriptivos en esta etapa, y que aceptándolos se pueden atender y elaborar.

Se pueden atender como por ejemplo haciendo ejercicio de fuerza para fortalecer huesos y músculos, lo que es de vital importancia si queremos no llegar a tener algunas enfermedades, pero también es importante tener en cuenta una dieta antiinflamatoria, poner conciencia a hábitos higiénicos de sueño, o hacer prácticas meditativas o yoga, especialmente llevar al cuerpo a estar en ritmos más calmados y más presentes y en conexión con lo natural, y tener en cuenta que la sexualidad puede cambiar y necesitamos ponerle conciencia a cómo estamos y qué deseamos. Además de todo esto es fundamental poner atención a lo psicológico y, elaborarlo con una profesional si es preciso, pues aparece la sensación de temor y suele acompañarse de tristeza, como si se pasase un duelo respecto de la mujer fértil que ya no está. Todo esto lo dice la ciencia pues se está investigando mucho al respecto en los últimos años, y como mujeres debemos informarnos para cuidar de nuestra salud, porque además de tratamientos hormonales que también pueden ser muy útiles, tenemos a nuestro alcance más maneras de cuidarnos.

Hay algunos puntos que queremos dejar muy claros como que la menopausia no es una enfermedad, que no todas las mujeres tienen sofocos o sequedad (y si los hay se puede resolver), que la menopausia no engorda pero si puede inflamarse por el propio proceso corporal que supone, y que la terapia hormonal no es peligrosa, sino a veces es necesaria.

Gracias a Carla pues está muy claramente explicado, y esperamos que sea motivador para las mujeres que nos escuchan.

Y gracias también a ti por escucharnos, ojalá que este podcast te haya gustado y quieras recomendarnos para llegar a más gente.

Te esperamos en el siguiente podcast en el que hablaremos de la mujer en la etapa más madura de su vida, como mujer mayor.

Hasta pronto



CARMEN RIVED RANZ
Psicóloga Sanitaria