

Hablemos de la menopausia: a disfrutar del segundo acto de la vida

Por *Teddi Nicolaus*

Menopausia. En el pasado, el solo hecho de escuchar la palabra hacía que algunas personas se estremecieran. Pero la negatividad en torno a este momento en la vida de una mujer se está desvaneciendo a medida que más mujeres hablan sobre ello y celebran lo que está por venir.

Una vez que pasan la menopausia, que pone fin a la edad reproductiva, las investigaciones demuestran que, por lo general, las mujeres se sienten mucho mejor con sus vidas. Tienen a ser más positivas sobre el futuro, se sienten más independientes, y tienen mejores relaciones con sus parejas y amistades. En resumen, cada vez más mujeres ven la menopausia como un cambio positivo. Y no les da pena hablar de ello, incluidas las formas de gestionar los posibles efectos secundarios de la transición.

“La generación del baby boom probablemente estaba menos dispuesta a hablar de asuntos privados, como la menstruación, la lactancia o la menopausia,” dice Stephanie Faubion, MD, MBA, directora médica de The Menopause Society. “Pero había menos soluciones para el manejo de los síntomas. Ahora la generación X y las primeras millennials están cumpliendo 42 años, y simplemente no están dispuestas a quedarse calladas.”

Según el National Institute on Aging (Instituto Nacional sobre el Envejecimiento), la menopausia es un punto en el tiempo que inicia 12 meses después de la última menstruación de la mujer. Los años previos a ese momento se denominan “premenopausia.” Es entonces cuando es probable que las mujeres tengan síntomas, como sofocos, cambios de humor, sudores nocturnos o dificultad para concentrarse, que provienen niveles fluctuantes de hormonas corporales.

La premenopausia suele comenzar entre los 45 y los 55 años, y dura unos siete años. La edad promedio de la menopausia es 51, pero en realidad puede suceder en cualquier momento desde la década de los 30 hasta después.

>> Para más consejos y técnicas, visite www.menopause.org

Más de 2 millones de mujeres llegan a la menopausia cada año, pero el camino para llegar ahí afecta a cada mujer de manera diferente.

Más allá de los cambios hormonales, la transición a la menopausia puede aumentar los factores de riesgo de enfermedad cardíaca, señala Faubion.

“La menopausia es un buen momento para reevaluar el riesgo general de padecer una enfermedad cardiovascular, y eso significa conocer sus niveles, como presión arterial, colesterol y azúcar, pero también prestar atención a su peso y estado de ánimo, que influye en el riesgo de enfermedad cardíaca, el manejo del estrés y el sueño adecuado,” afirma Faubion.

Si experimenta síntomas de la premenopausia, sepa que no está sola y que hay formas de aliviarla. Aléjese de los productos posiblemente riesgosos que se promocionan en línea y programe una cita con su equipo de salud para hablar de temas, como los medicamentos recetados, la dieta, la reducción del estrés y otras formas de sobrellevar la situación.

Reciba el futuro con los brazos abiertos

Si bien afecta a la mitad de la población, durante mucho tiempo, se trató a la menopausia como un tema tabú: está ahí, pero nadie habla al respecto.

Hoy en día, los proveedores de atención médica están comenzando a abordar el tema más con sus pacientes, indica Leah Millheiser, MD, profesora clínica de obstetricia y ginecología en Stanford Medicine.

“Nunca había tenido tantas pacientes en mi lista que se atienden por menopausia, lo cual es increíble,” dice Millheiser “Me da mucho gusto. Siento que estoy teniendo un renacimiento en mi vida laboral porque finalmente estoy viendo a muchas de estas pacientes.”

Cada mujer tendrá una experiencia diferente con la menopausia. Alrededor del 20% de las mujeres no tendrá sofocos ni sudores nocturnos, y podría sobrellevarla sin problemas. Para otras, la menopausia puede ser muy angustiante.

Si usted es una de los millones de mujeres que atraviesan la menopausia en este momento y lucha contra los síntomas, tenga en cuenta que pronto se reemplazarán por:

Libertad: ya no tendrá que preocuparse por el período, los embarazos no deseados o los dolores de cabeza relacionados con la



menstruación. Además, todo ese dinero que ha gastado en artículos sanitarios se puede usar en otra parte.

Confianza: en la mediana edad, sus experiencias y habilidades la convierten en una importante contribuyente en el lugar de trabajo.

Independencia: en la mediana edad, muchas mujeres llegaron a la etapa del nido vacío y ahora pueden concentrarse en hacer las cosas que quieren hacer, en lugar de tener que atender las necesidades de los demás.

Este es un buen momento para hacer algo que nunca había podido por falta de tiempo.

Claridad: desaparecerá la falta de concentración asociada con la menopausia, dejándola con la capacidad de concentrarse más nítidamente en los aspectos importantes que quiere lograr ahora que puede disfrutar de este segundo acto de su vida.

“Finalmente, llegamos a un momento en nuestra historia en el que estamos empezando a ver que se celebra a las mujeres de mediana edad por sus conocimientos, por su experiencia, por su confianza, por su fuerza, por todo lo que son capaces de aportar,” afirma Millheiser. “Y me encanta el hecho de que estemos hablando de ello.”



Las fotos y el arte son cortesía de iStockphoto: ilustraciones, Chrupka, remadora, Alvarez, mujer en el agua, Group4 Studio; mujer haciendo yoga, Monkeybusinessimages; trío riendo, Xavéramau.