

Visión Osedeiv

REDESCUBRIRSE A PARTIR DE LA menopausia

IDEAS PARA ABRAZAR LOS CAMBIOS Y ENCONTRAR UN NUEVO EQUILIBRIO EN ESTA ETAPA VITAL.



Te invitamos a reflexionar sobre ese momento de transformación en la vida de las mujeres, que hoy es vivido como una oportunidad para reconectar con una misma, repensar prioridades y encontrar armonía física, mental y espiritual.



La nueva menopausia: un camino hacia el bienestar integral

Al igual que la pubertad y la maternidad, la menopausia marca un hito significativo en la vida de toda mujer. Pero, a pesar de ser una experiencia universal, sigue siendo un tema poco conversado, incluso entre amigas, quizás porque durante mucho tiempo se la asoció con el final de la juventud y de los proyectos. Sin embargo, hoy emerge una nueva mirada sobre esta etapa: la de un tiempo de cambios profundos que nos invitan a redescubrirnos y, en ese viaje, aprender a cuidarnos y poner el foco en nuestras necesidades.

Con los hijos más grandes e independientes, ya consolidadas profesionalmente, o por el simple hecho de haber transitado ya varias décadas de vida, muchas mujeres sienten que es momento de reencontrarse consigo mismas. De escuchar a ese cuerpo que se transforma y atender sus necesidades únicas. De explorar prácticas como el yoga, el *mindfulness* o la meditación, que nos ayudan a sintonizar con nuestras emociones y a transitar los cambios con mayor serenidad.

La menopausia puede ser también un llamado a repensar prioridades y proyectos. A preguntarnos qué deseamos realmente para el futuro, qué nos hace sentir plenas y realizadas. Quizás sea momento de animarse a perseguir algunas metas postergadas y encontrar tiempo para esos hobbies que nos apasionan, mientras seguimos cultivando vínculos significativos que van a ser pilares para los años que vienen.



DATOS clave

La información es crucial para vivir esta etapa con tranquilidad. Compartimos estos tres *key facts* publicados por la SIM (Sociedad Internacional de la Menopausia).

1. La mayoría de las mujeres experimentan la menopausia entre los 45 y los 55 años.
2. No hay tasas elevadas de depresión entre las mujeres menopáusicas. Sin embargo, los trastornos del sueño y los sofocos son comunes y pueden provocar irritabilidad y angustia.
3. Algunas mujeres experimentan trastornos sexuales durante la menopausia, como disminución del deseo e incomodidad durante las relaciones sexuales.

Ante cualquiera de estas situaciones, pedir ayuda es fundamental: no quedarse padeciendo sino buscar orientación profesional. Hay distintas cosas que pueden hacerse para ir abordando cada tema y lograr vivir con plenitud.



PARA LEER Y PENSAR

En su libro *Encendidas: Un viaje íntimo por la menopausia. Una guía para anticiparse y transitarla mejor* (Grijalbo), su autora, Mariana Carbajal, se plantea: "La menopausia no es una enfermedad sino una transformación natural y poderosa en la vida de la mujer. Entonces:

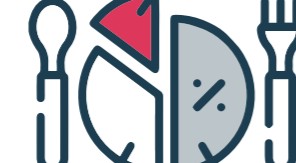
- ¿Por qué seguimos tratándola en susurros cuando afecta a la mitad de la población?
- ¿Por qué las madres nos educan sobre la menstruación, pero pasan por alto la menopausia?
- ¿Por qué persiste la desaprobación social hacia las mujeres en el climaterio cuando nos sentimos más vitales que nunca?
- ¿Por qué tanto silencio y falta de investigación?.

Es hora de hablar del tema.

Objetivo: calidad de vida

Transitar la menopausia de manera saludable implica mucho más que manejar sus señales físicas. Se trata de adoptar un concepto amplio de calidad de vida, que contemple nuestro bienestar emocional, mental y social.

Algunos consejos para lograrlo:



MANTENER UNA ALIMENTACIÓN NUTRITIVA Y EQUILIBRADA.



PRACTICAR ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR ACORDE A LAS POSIBILIDADES.



VALIDAR Y EXPRESAR LAS EMOCIONES QUE SE PRESENTAN.



DARSE ESPACIOS DE DISFRUTE Y GRATIFICACIÓN PERSONAL



APUNTALAR VÍNCULOS DE CONTENCIÓN EN LOS QUE HAYA APOYO MUTUO.



BUSCAR INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN PROFESIONAL CUANDO SEA NECESARIO.

¿Sabías que...?

La palabra menopausia deriva del griego *men* (mes) y *pausis* (cese, pausa). Pero más que un freno abrupto, el concepto habla sobre un cambio gradual, una etapa de transformación.

PRÁCTICAS MENTE-CUERPO

Disciplinas como el yoga, el tai chi, la meditación o la respiración consciente pueden ser grandes aliadas en este camino. No solo ayudan a manejar los sofocos, los cambios de humor o el insomnio. También permiten desarrollar una mayor conciencia corporal, reducir el estrés, mejorar la salud cardiovascular y encontrar paz interior. Además, realizar estas prácticas en grupo brinda un sentido de pertenencia y sororidad que permite disfrutar más de esta vivencia compartida.



¡Fuerza!

El American College of Sports Medicine (ACSM) recomienda realizar ejercicios de fuerza dos o tres veces por semana (levantar pesas, ejercicios con bandas elásticas, sentadillas, etc.). Según un estudio publicado en *Menopause: The Journal of The North American Menopause Society*, este tipo de entrenamiento durante la menopausia puede mejorar la composición corporal, la fuerza muscular y la densidad mineral ósea.



MITOS Y VERDADES SOBRE LA MENOPAUSIA

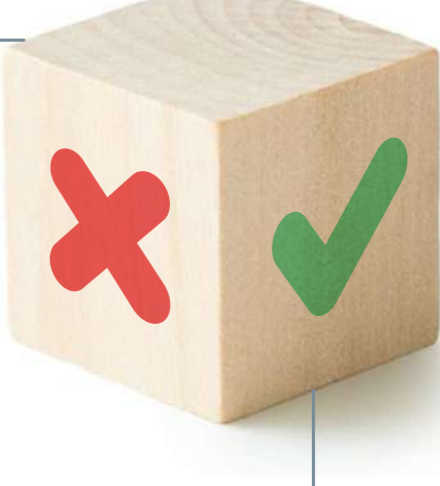
1. Requiere medicación, como una enfermedad.
Mito
Es una etapa natural del ciclo vital femenino en la que algunas mujeres reciben prescripciones médicas para atenuar sensaciones molestas.

2. No todas las mujeres sienten las mismas señales físicas y emocionales.
Verdad
Cada mujer atraviesa cambios únicos durante el climaterio.

3. Es el fin de la vida sexual.
Mito
Por el contrario, muchas mujeres experimentan más placer y libertad sexual.

4. Es un proceso que dura unos pocos meses.
Mito
Puede extenderse varios años, con etapas de transición.

5. Se puede consultar con diferentes profesionales de salud para mejorar la calidad de vida a lo largo de este proceso.
Verdad
Ginecólogos, nutricionistas, endocrinólogos y psicólogos, entre otros, pueden ser grandes aliados a quienes consultar para resolver dudas, preocupaciones, o para pedir orientación para tomar medidas preventivas que favorezcan nuestra calidad de vida en esta nueva etapa.



MUJERES INSPIRADORAS

"Es la etapa en la que las mujeres se vuelven secretamente locas y se lo guardan para sí mismas, como un superpoder privado".
Meryl Streep, actriz.

"Es una oportunidad para aprender a cuidarnos mejor. En muchos sentidos, esto es lo que las mujeres necesitamos aprender a hacer: poner nuestras necesidades en primer lugar".
Michelle Obama, política.

"No es el fin del mundo, es el comienzo de un nuevo capítulo. Sí, tu cuerpo cambia, pero también lo hace tu perspectiva. Y eso puede ser algo hermoso y liberador".
Whoopi Goldberg, actriz.

"La menopausia te da la oportunidad de reinventarte después de años de centrarte en las necesidades de todos los demás".
Oprah Winfrey, periodista.

"La menopausia es una segunda adolescencia, el cuerpo otra vez se rebela y una deja de reconocerlo".
Mariana Enriquez, escritora

