

SALUD Y MUJER CONSCIENTE

Cuadernillo n°3

MENOPAUSIA



- Qué es la menopausia: cambios físicos y psicológicos.
- Proyección social de la mujer en la menopausia: invisibilización.
- Herramientas prácticas para mejorar las relaciones con una misma, familiares, y de pareja.
- Afrontamiento positivo de esta etapa vital.

Como consecuencia del cambio hormonal derivado de que los ovarios dejen de producir estrógeno y progesterona en el cuerpo de la mujer pueden aparecer cambios físicos y psicológicos.

Estos cambios no son iguales para todas las mujeres. Muchos de los síntomas son temporales hasta que la producción hormonal se estabiliza, y otros se pueden paliar.

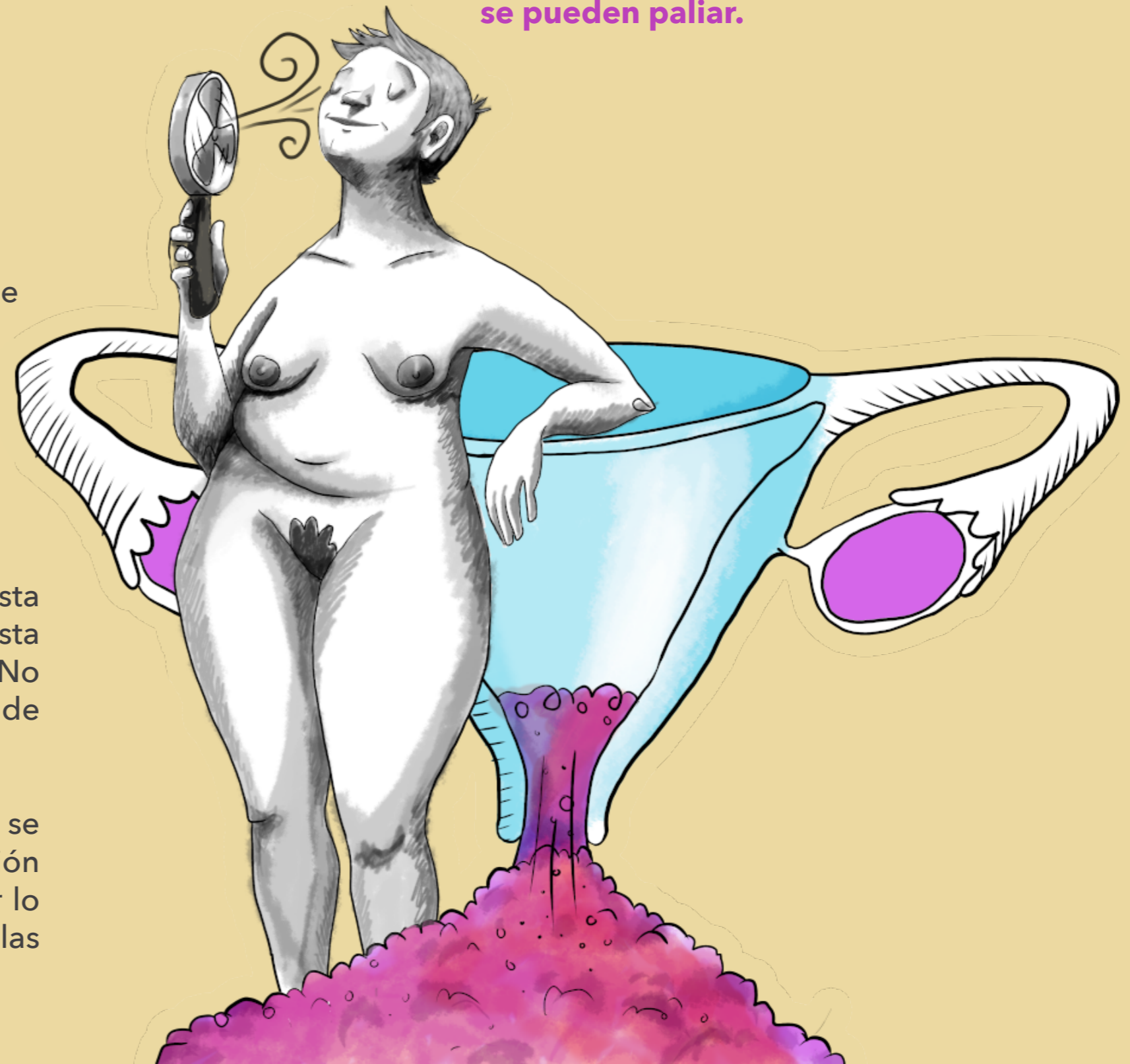
QUÉ ES LA MENOPAUSIA: CAMBIOS FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS

Entendemos por menopausia una etapa de la vida que se caracteriza por el final de los ciclos menstruales asociado a cambios en la producción de hormonas femeninas.

Es una etapa por la que pasa toda mujer, siendo el rango de edad más frecuente entre los 45 y 55 años, pero también puede aparecer antes o después.

El aumento de la esperanza de vida obliga a desvincular esta etapa de la vejez, pero la sociedad continúa silenciando esta realidad y los medios contribuyen a perpetuar el tabú. No obstante, puede convertirse en una de las mejores épocas de la mujer.

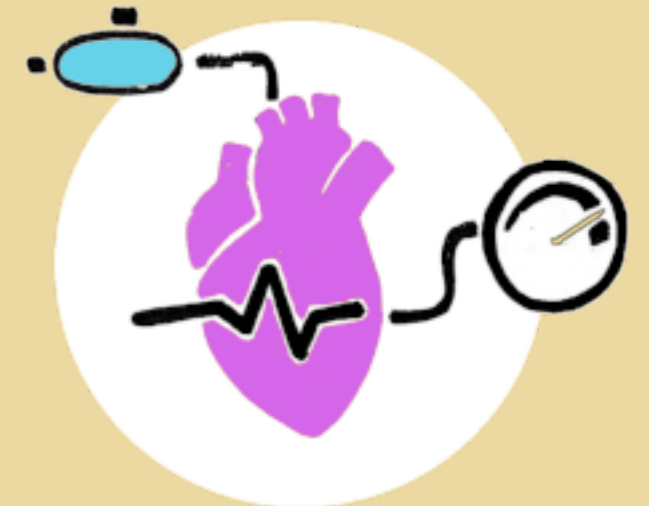
Coincide con una madurez personal y laboral, en la que si se tienen hijos suelen ser mayores, y desaparece la preocupación de un posible embarazo en las relaciones sexuales... por lo que puede ser una oportunidad para vivir plenamente sin las inquietudes y preocupaciones de otras etapas vitales.



Respecto a los cambios físicos, los primeros síntomas de la menopausia son reglas irregulares, y pueden traer aparejadas otros síntomas físicos y psicológicos.



Insistimos en que no todas las mujeres padecen los mismos síntomas, por lo que es importante evitar las generalizaciones que conllevan con frecuencia a entender la menopausia como una enfermedad y nada más lejos de la realidad.



Algunos síntomas frecuentes son:

- **Sofocos.**
- **Dolor articular y pérdida ósea (osteoporosis).**
- **Ganancia de peso y de grasa abdominal.**
- **Caída del cabello.**
- **Disminución del deseo sexual y sequedad vaginal.**
- **Insomnio y trastornos de sueño.**
- **Abatimiento emocional.**
- **Estrés.**

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN LA MENOPAUSIA

Cuidarse es fundamental para tener una buena calidad de vida, en cualquier etapa.

Los cambios hormonales asociados a la menopausia traen consigo una ralentización del metabolismo, por lo que es importante conocer algunos cambios que podemos introducir en nuestro estilo de vida.



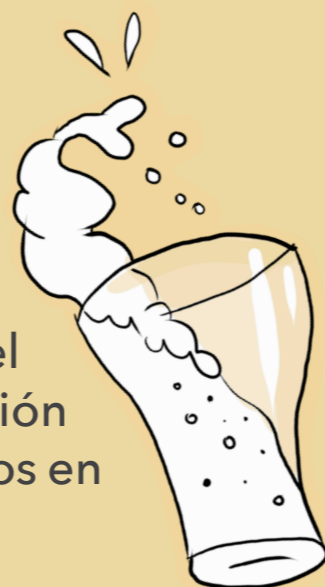
Existe una relación directa entre la alimentación y el control de los síntomas que pueden ir asociados a la menopausia.

Para paliar los sofocos y el aumento de peso, es conveniente una buena hidratación, fomentando el consumo de frutas y verduras (especialmente crudas). En general, las comidas cocinadas y calientes aumentan la temperatura del cuerpo y son más difíciles de digerir.

Es aconsejable, asimismo, una disminución en el consumo de azúcares simples como dulces, harinas y bebidas azucaradas. También es importante limitar la ingesta de sodio y el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas.

Los estrógenos protegen nuestros huesos por lo que la reducción de los mismos puede provocar osteoporosis.

Para evitar la pérdida ósea, es importante limitar el consumo de cafeína, que puede bloquear la absorción del calcio y aumentar el consumo de alimentos ricos en

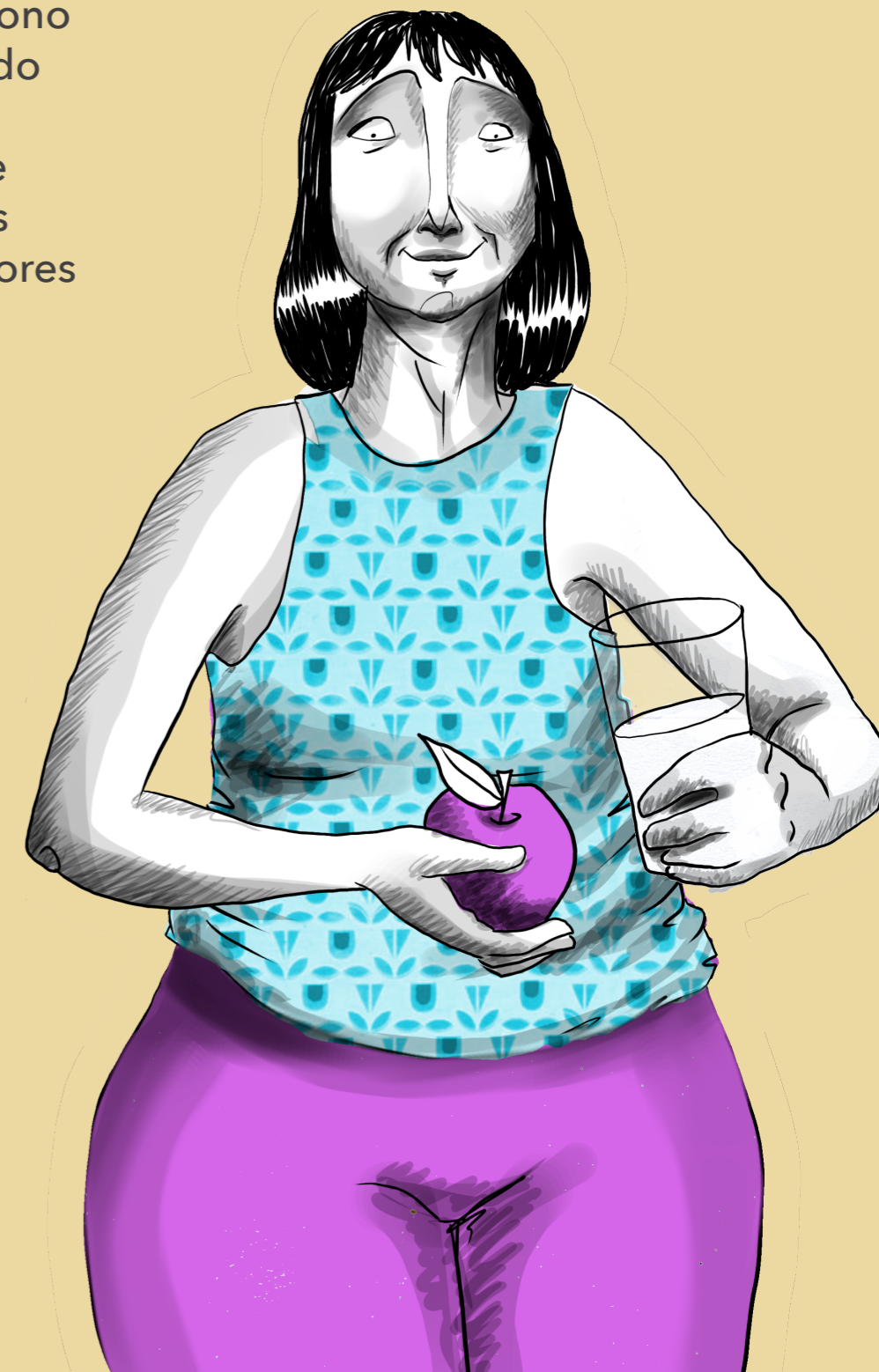


Para evitar la pérdida ósea, es importante limitar el consumo de cafeína, que puede bloquear la absorción del calcio y aumentar el consumo de alimentos ricos en vitamina D que se encarga de fijar el calcio (pescados grasos, huevos, mantequilla...).

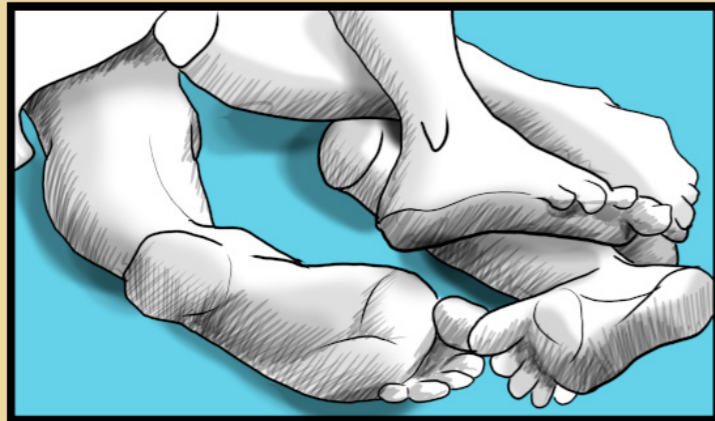
La exposición directa al sol también aumenta nuestra vitamina D para reforzar nuestros huesos y aumentar nuestro sistema inmune.

La actividad física regular beneficia el tono muscular fortaleciendo los huesos y mejora el funcionamiento de nuestro cerebro pues libera neurotransmisores que ayudarán a afrontar los síntomas desagradables de la nueva etapa.

Los ejercicios de respiración y meditación son muy beneficiosos a nivel físico y psíquico, especialmente si los síntomas incluyen trastorno del sueño, ansiedad, depresión, falta de energía o estrés, ya que aumentan la serotonina y las endorfinas.



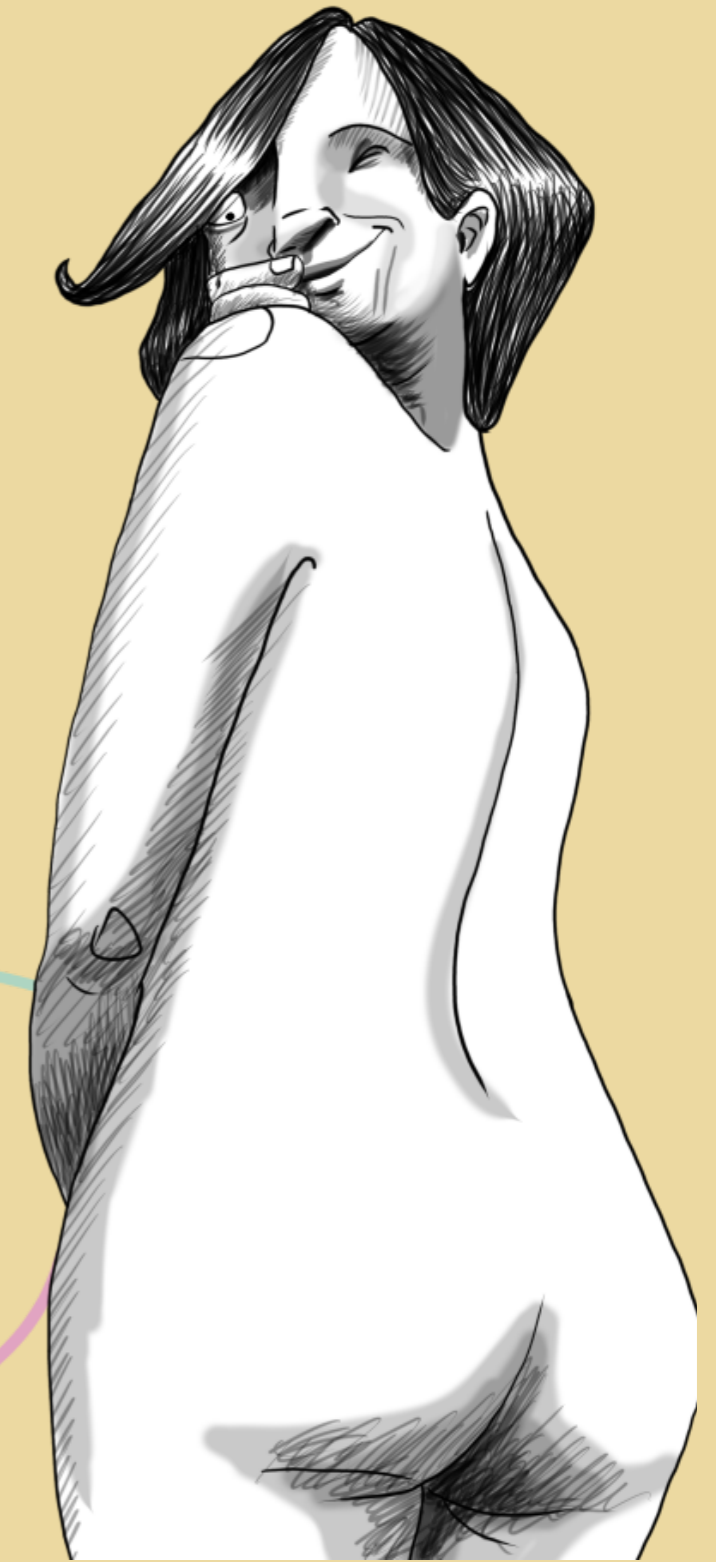
Evitar el consumo de tabaco y moderar la ingesta de alcohol son convenientes en cualquier etapa vital, pero en esta especialmente pues puede afectar negativamente a las glándulas que controlan nuestras hormonas, intensificando síntomas como los sofocos, sudores nocturnos, insomnio e incluso en los cambios de humor. Agravando otras patologías como la hipertensión o las cardiopatías que aparecen frecuentemente con la edad.



Asimismo, puede aparecer una disminución de la libido. En estos casos, la comunicación con la pareja acerca de los temores e inquietudes, y la liberación que representa el miedo a un embarazo no deseado, puede dar lugar nuevas prácticas dando la bienvenida a una nueva etapa, con una sexualidad más plena y satisfactoria.



La menopausia puede producir cambios en la sexualidad de la mujer. Los niveles más bajos de las hormonas implicadas pueden hacer que los tejidos de la vagina sean más finos y secos, apareciendo sequedad vaginal, lo que puede causar incomodidad o dolor durante la relación sexual, que suelen mitigarse con el uso de lubricantes y cremas específicas.



PROYECCIÓN SOCIAL DE LA MUJER EN LA MENOPAUSIA: INVISIBILIZACIÓN

A los efectos físicos y psicológicos que hemos mencionado que pueden sufrir las mujeres en la menopausia, se une la posible dificultad social debido a nuestra cultura, en la que los referentes sociales son de mujeres jóvenes y atractivas, con ausencia de representación de mujeres maduras.

En el cine y en los productos culturales en general las mujeres mayores están infrarrepresentadas y, cuando aparecen, lo hacen desde un papel secundario y cargado de estereotipos: son abuelas, amas de casa, con pocos estudios, débiles y torpes para la tecnología.

La mujer sigue siendo juzgada y valorada conforme a parámetros de apariencia física y de capacidad reproductiva,



A esto se une, que tradicionalmente ha existido un tabú a la hora de hablar sobre qué es la menopausia, sus consecuencias y cómo poder mitigar los efectos negativos que se pudieran padecer.

Cuando se trata de la salud sexual de las mujeres, los avances médicos se centran en el control de la natalidad y las mejoras en la fertilidad, relegando la atención específica de la menopausia.

Es por todo ello, que se habla de la invisibilización de la mujer uniendo edad madura, menopausia y disminución de su proyección social.

Existe una desigualdad de género desde una perspectiva interseccional, que discrimina a las mujeres mayores y que se agudiza en los ámbitos de baja formación y dependencia económica.

Los estereotipos asociados a las mujeres mayores tienen un impacto muy fuerte ya que hacen que existan actitudes discriminatorias hacia ellas, prejuicios, paternalismo e infravaloración de sus necesidades, opiniones, deseos o inquietudes.

Esta invisibilidad se hace evidente también en el hecho de que existan muy pocos estudios que aborden de forma profunda las desigualdades de género en esta etapa vital, así como recursos y campañas específicos para mujeres mayores que viven situaciones de violencia.

La participación social de las mujeres en todos los ámbitos y la toma de conciencia de esta realidad es el punto de partida para paliar estas desigualdades.



AFRONTAMIENTO POSITIVO DE ESTA ETAPA VITAL

La llegada de la menopausia puede suponer la llegada a una etapa vital de plenitud y satisfacción personal. Es importante, reconocer y recorrer un camino de vuelta hacia una misma, enfocándose en el autocuidado y la reafirmación personal.

Se trata de periodo en el que la mujer dispone de más tiempo para sí misma, puede recuperar su gustos, aficiones y relaciones sociales que frecuencia fueran relegadas para poder atender a las obligaciones familiares, laborales o económicas.

Convertir esta etapa en un periodo de plenitud y satisfacción personal, familiar y social, rompiendo estereotipos y tabúes es un objetivo cada vez más cercano gracias a la toma de conciencia de las mujeres y de acción de la sociedad.

Una iniciativa de: **Concejalía de Mujer, Igualdad y Diversidad
del Ayuntamiento de Pinto**

Producido por: **Amantara S. Coop. Mad.**
www.amantara.coop / @amantara_coop *amantara*

Ilustraciones: **Clara Luna Rodríguez**
@claraluna_illustration

Maquetación: **Kopy Rodríguez**
@kopy_rodriguez

Textos y Guión: **Cristina Díaz Romero**
@crisdiazrio y
Ana M^a Palacios Orueta

Coordina: **Ana M Palacios Orueta**
@amantara_coop

Pinto, Enero de 2022



PINTO
CENTRO GEOGRÁFICO
DE LA PENÍNSULA IBÉRICA