

# El Siguiente Capítulo



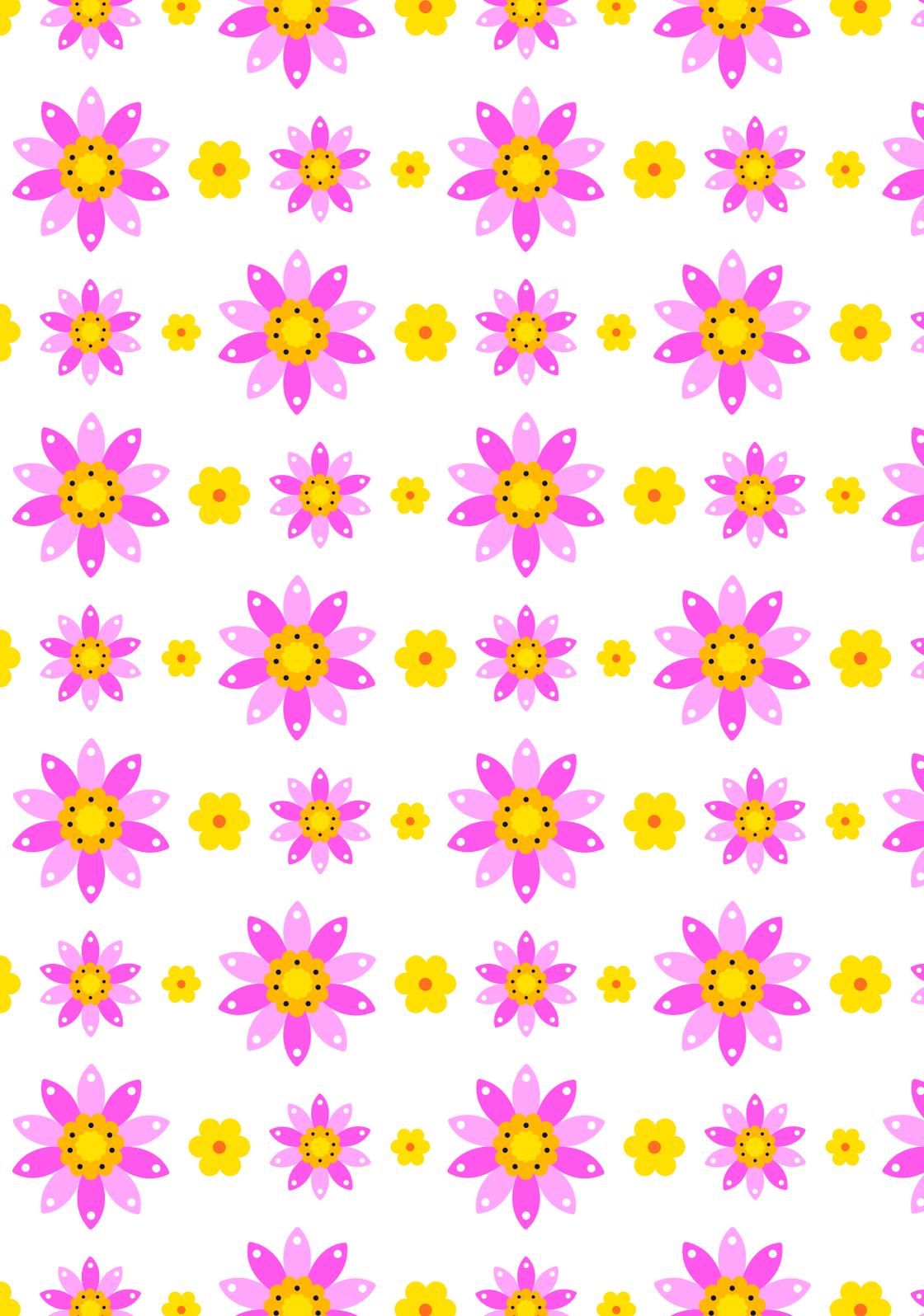
Historias de Mujeres Sobre Menopausia

## EL SIGUIENTE CAPITULO

Para 2025, se espera que el número de mujeres que han experimentado la menopausia alcance 1,100 millones, a nivel mundial. Mujeres en el apogeo de su vida, mujeres que lideran casas, familias, negocios y hasta países. A pesar de ser un cambio natural en la vida de casi la mitad de la población, el tema de la menopausia, con frecuencia, permanece velado bajo estigmas y miedo a ser juzgadas por edad, atractivo físico, fertilidad e incluso relevancia en el espacio laboral. Demasiadas mujeres sufren en silencio, un silencio que persiste y continúa de una generación a otra.

Es tiempo de cambiar la narrativa en torno a la menopausia, de algo temido a una profunda oportunidad para el autocuidado, para el crecimiento personal, un momento en el que la vida pueda ser satisfactoria.

Las historias en este libro son testimonios reales de mujeres en la transición menopáusica viviendo en India, China, Brasil y México. De lo lúgubre a lo inspirador, la experiencia de cada mujer es tan única como ella misma y cada una astilla el silencio alrededor de esta etapa de la vida, tanto tiempo mal entendida.



## EL SIGUIENTE CAPÍTULO

La colección de historias en este libro ha sido promovida y patrocinada por Abbott, la compañía global de cuidado de la salud.

En Abbott, creemos que la salud es vital para la habilidad de cada ser humano de vivir una vida completa. Y el primer paso hacia vivir una vida más sana es el cuidado de la salud. Aun así, hay algunas cosas de las que no hablamos cuando se trata de nuestra salud y nuestros cuerpos.

La menopausia es una de ellas. Todas las mujeres la atraviesan en alguna etapa de sus vidas, pero con frecuencia se le da poca visibilidad a este tema.

Este libro, y el sitio [www.WomenFirst.com/menopause/TheNext Chapter](http://www.WomenFirst.com/menopause/TheNextChapter) buscan cambiar esto, romper el silencio, generar conversaciones, crear entendimiento, trayendo a la luz testimonios auténticos de experiencias de menopausia en cuatro países distintos.

La transición menopáusica puede ser extremadamente retardadora, impactando a las mujeres y a quienes las rodean. Abbott está trabajando con profesionales de la salud para atender a las mujeres que experimentan la menopausia y para ayudarlas a empoderarse y entender mejor esta etapa de su vida. Esto incluye los cambios mentales y físicos que pueden experimentar, para que, tanto ellas como sus seres queridos, puedan abrazar lo que tienen por delante.

*El Siguiete Capítulo*, une historias únicas que ofrecen valiosas miradas al interior de la menopausia. Desde el impacto de los cambios hormonales en las carreras profesionales y en las relaciones, hasta el impacto en la autoestima. La historia única de cada mujer nos habla de las preocupaciones ocultas y alegrías sorpresivas que pueden acompañar esta nueva etapa de la vida.



EL SIGUIENTE CAPÍTULO

# Historias de Mujeres Sobre Menopausia

*Diseño de portada por:*  
Melissa Zúñiga, Mexico

*Compilado por:*  
Iris Epstein, México  
Karuna Ezara Parikh, India  
Juliana Resende, Brasil  
Abby Wang, China



[www.WomenFirst.com/menopause/TheNextChapter](http://www.WomenFirst.com/menopause/TheNextChapter)



**Abbott**

Primera edición: 2022, por Abbott.

**Autenticidad de las historias:** La escritura y publicación de este libro fue financiada por Abbott; las mujeres que aparecen en esta colección fueron elegidas independientemente de Abbott. Escritoras de Brasil, China, India y México seleccionaron y entrevistaron a mujeres que atraviesan, o han atravesado, la menopausia, para documentar, y dar vida, a sus historias en este libro. Para que pudieran hablar con libertad, sólo se han incluido los nombres de pila de quienes han prestado sus historias para este libro.

**Información médica:** La información que contiene este libro (incluyendo, pero no limitada a texto, gráficos, imágenes u otro material, referido como La Colección), es para propósitos de información general y no es diagnóstico, tratamiento, ni sustituto del consejo médico profesional. Si usted experimenta cualquiera de los síntomas mencionados, deberá contactar a su médico o a algún profesional de la salud para que le aconseje y puedan discutir cualquier enfermedad o tratamiento antes de comenzar un nuevo régimen de cuidado de la salud. Las historias que aparecen en esta colección (“Historias”) son recuentos de experiencias de la vida real y opiniones de cada una de las contadoras de estas historias y no son necesariamente de Abbott, ni deben serle atribuidas.

Abbott no representa ni asume ninguna responsabilidad ni garantiza la confiabilidad ni la completitud de la información o del contenido que aparece en La Colección y/o en Historias y se deslinda de responsabilidad en relación con el contenido de La Colección y/o de Historias.

**Todos los derechos reservados.** No se puede reproducir esta publicación, completa o en partes, ni puede ser transmitida en ninguna forma, por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabación o cualquier otro medio de almacenamiento y recuperación de información, sin previa autorización escrita por Abbott.

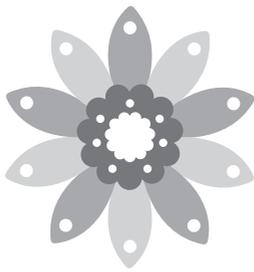
Editado por Robert Violette, Iris Epstein y Beth Gibbons

Impreso en Reino Unido por Brightside Print & Design Ltd

Copyright © 2022 Abbott

*A las mujeres que valientemente comparten sus historias  
en este libro:*

*Que sus palabras inspiren a otras a llevar vidas plenas  
y a abrazar el siguiente capítulo.*



# ÍNDICE

	Introducción	9
Parte 1	Relaciones	13
Parte 2	Envejecer y Belleza	43
Parte 3	Bienestar	69
Parte 4	Carrera Profesional	105
	Glosario	121
	Notas	123
	Un Espacio Para tu Propia Historia	124



## INTRODUCCIÓN

Para 2025,<sup>1</sup> se espera que el número de mujeres que han experimentado la menopausia alcance 1,100 millones, a nivel mundial. Mujeres en el apogeo de su vida, mujeres que lideran casas, familias, negocios y hasta países. A pesar de ser un cambio natural en la vida de casi la mitad de la población, el tema de la menopausia, con frecuencia, permanece velado bajo estigmas y miedo a ser juzgadas por edad, atractivo físico, fertilidad e incluso relevancia en el espacio laboral. Demasiadas mujeres sufren en silencio, un silencio que persiste y continúa de una generación a otra.

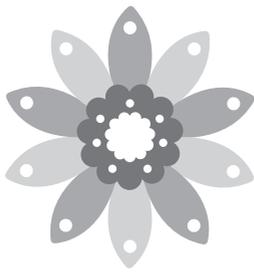
Es tiempo de cambiar la narrativa en torno a la menopausia, de algo temido a una profunda oportunidad para el autocuidado, para el crecimiento personal, un momento en el que la vida pueda ser satisfactoria.

Las historias en este libro son testimonios reales de mujeres en la transición menopáusica viviendo en India, China, Brasil y México. De lo lúgubre a lo inspirador, la experiencia de cada mujer es tan única como ella misma y cada una astilla el silencio alrededor de esta etapa de la vida, tanto tiempo mal entendida.

Si estás atravesando la menopausia, o te preocupa atravesarla, si conoces a alguien que está pasando por esa transición, esperamos que estas páginas te recuerden que no estás sola y que te empoderen para buscar el apoyo que quizás necesites. La menopausia no debe experimentarse en soledad, así que tal vez puedas compartir *El Siguiente Capítulo* con la gente cercana a ti, puede que incluso abra una puerta para que cuentes tu experiencia. Juntas, podemos romper el tabú en torno a la menopausia, historia por historia.

1

# Relaciones



## RELACIONES

Las hormonas lo regulan todo, desde nuestro estado de ánimo y nuestros niveles de energía, hasta nuestra confianza y libido. No es sorpresa, entonces, que los cambios en torno a la menopausia puedan afectar cómo nos relacionamos con los demás.

Con frecuencia, nuestros seres queridos sienten los temblores de este cambio antes que nosotras. Los niños pueden notar giros en el estado de ánimo, las parejas pueden sentir disminución del deseo, y los amigos cercanos pueden notar alteraciones emocionales.

El ánimo bajo y la ansiedad, ambos síntomas comunes de la menopausia, pueden instalarse de manera tan gradual que no siempre reconocemos las señales. En casa, los cambios físicos pueden hacer menos atractiva la intimidad, lo que suele convertirse en un problema. En el espacio laboral, la fatiga y la devastadora falta de confianza pueden impactar el desempeño profesional.

Demasiadas mujeres guardan silencio sobre los cambios que experimentan, lo que crea aislamiento. Los seres queridos también pueden presentar dificultades: una encuesta encontró que 38 por ciento de los compañeros se sienten desamparados cuando se trata de acompañar a sus compañeras durante la menopausia, generando discusiones en un tercio de las parejas encuestadas.<sup>2</sup>

Las mujeres que comparten sus historias en este capítulo ilustran cuán importante es hablar del impacto emocional de los cambios hormonales a mediana edad, para que todas las mujeres que experimentan la menopausia puedan pedir el apoyo que necesitan.

## JESSICA, 51

Ciudad de México, México

Si el 51 por ciento de la población mundial atraviesa la menopausia, ¿por qué es un tabú? Cada vez pienso más en esto. ¿Quién decidió que era incómodo hablar de un proceso que atraviesan todas las mujeres? Ojalá pronto se acabe este silencio.

A los 43 comencé a sufrir tinnitus.\* Quien lo ha sufrido sabe el infierno que eso; el zumbido incesante que se queda contigo día y noche. Este tipo de problema en verdad pone a prueba a la pareja: la persona que la tiene no deja de quejarse, y la otra persona se harta. Poco me imaginaba que eran mis primeros síntomas de menopausia. Luego llegó el insomnio, el aumento de peso y la impaciencia.

Fui a un sinnúmero de doctores para tratar mi tinnitus. Les rogué que me dieran algo que me ayudara a dormir mejor y a calmar mi ansiedad. En ninguna de mis citas sentí que me trataran como un individuo. Tuve la impresión de que a cada mujer que llegaba con síntomas de menopausia el doctor ya había decidido qué decirle, como si fuéramos todas parte de un común denominador.

Tras una búsqueda exhaustiva, encontré una clínica que me salvó la vida: un lugar donde varios doctores trabajan juntos combinando la medicina moderna con la tradicional. Eso, y un grupo de mujeres inglesas con el que me encontré en Facebook por casualidad, fueron las únicas cosas que me ayudaron. Leer otras historias me hizo ver que no estaba loca, que había otras mujeres ordinarias que se sentían como yo. También me di cuenta de lo retrasado que está México en este tema; en Reino Unido, por ejemplo, hay un movimiento hacia incorporar la menopausia en la ley laboral.<sup>3</sup>

Hoy, mis síntomas han mejorado y me gustaría ayudar a otras mujeres para que sepan que no están solas. Abrí un grupo de apoyo

en México para que tengamos algo similar al grupo inglés que me ayudó tanto. Me encantaría que formáramos una tribu que impidiera que la menopausia siga siendo tabú.

\*Tinnitus es la percepción de sonido cuando no está presente una fuente externa de sonido.

## **PRISHA, 58**

Bengaluru, India

Mis síntomas comenzaron hace unos años, poco tiempo después de que mi hija regresara a casa tras graduarse de la universidad. Ya no estábamos acostumbradas a vivir en el mismo lugar, yo estaba irritable y voluble, enojándome con ella todo el tiempo.

Mi hija dijo que yo ya no era la misma y trató de hablar conmigo. Mis periodos habían desaparecido, pero no hice la conexión hasta que, eventualmente, vi a mi doctor. Menopausia, por supuesto. Los cambios de humor, la falta de sueño, la falta de energía, todo comenzó a tener sentido.

De pronto me encontré lamentando no haber tenido más hijos. Después de que mi esposo se fue, nunca quise a otro hombre. Me sentía muy feliz sola, pero el arrepentimiento acechaba.

Eventualmente hablé sobre el tema con mi hija. Al principio me sentí incómoda, pero ella estaba completamente tranquila. Se había imaginado que algo ocurría y fue un gran apoyo para mí.

Comenzó a ayudarme en la casa, sin que yo se lo pidiera, y hablamos sobre cosas que nunca antes habíamos compartido. Ese valioso tiempo juntas me hizo sentir mucho mejor. La depresión gradualmente se fue levantando y mi energía regresó. Dejé de centrarme en el arrepentimiento y pude ver lo afortunada que era por tener una hija tan cariñosa. Nuestro lazo es más fuerte que nunca y empiezo a sentirme como yo misma de nuevo.

## FERNANDA, 55

Real del oro, México

Hace tres años murió mi madre y en ese momento mi menstruación se hizo irregular. Luego desapareció completamente. A veces creo que el dolor de perderla, de algún modo, causó mi menopausia.

Mis síntomas durante la perimenopausia fueron pocos y no duraron mucho. Al principio, no sabía qué estaba mal conmigo. Recuerdo que estaba en un supermercado donde ponen el aire acondicionado muy fuerte, y yo me sentía insoportablemente acalorada. Empecé a sudar y les pregunté a mis amigas si también se estaban muriendo de calor, pero me miraron como si estuviera loca. “Me parece que la menopausia te está tocando a la puerta”, me dijo una de ellas. Y sí, así era. Empecé a tener sudores nocturnos, hasta tenía que cambiarme de ropa varias veces en la noche. Pero después de seis meses, estos bochornos desaparecieron de pronto y me sentí yo misma de nuevo.

No he menstruado en tres años, mis amigas dicen que todavía estoy en la perimenopausia. “Agárrate”, me dicen, porque la otra menopausia está a la vuelta de la esquina. Y les creo. Mi hermana tiene 78 y sus bochornos son tan fuertes que casi no puede hacer sus cosas. Sus cambios de humor son tan severos que nadie la soporta, aunque, a decir la verdad, siempre ha sido bastante gruñona. Ya veremos si me pasa igual.

## ALEXANDRINA, 51

Río de Janeiro, Brasil

Los hombres deberían ser sensibles y apoyar a las mujeres que atraviesan la menopausia. Tristemente, no siempre es así, particularmente en mi casa. Mi esposo, por ejemplo, piensa que es gracioso cuando comienzo a sudar. Usualmente, cuando estamos viendo la televisión, me quito la cobija y empiezo a abanicarme, desesperada. Y él se muere de risa, disfrutando cada momento.

Yo le recuerdo que pronto tendrá sus propios síntomas.

¡La menopausia masculina existe!

Siendo justa, la parte “brillante” de su actitud es que no le han molestado mis cambios de humor ni mis sudores nocturnos. Aunque a veces me pregunto si la risa es una forma de enmascarar su desagrado. No lo creo, pero nunca se sabe.

Ha pasado un año desde mi último periodo, eso sí es algo bueno, y no he tenido resequedad vaginal. ¿Falta de libido? Bueno, no sería justo culpar solo a la menopausia: llevo 25 años casada, y después de todo este tiempo juntos, creo que es normal experimentar una baja en el deseo y la actividad sexual. También hemos criado a un hijo, quien, por cierto, ha sido mucho más solidario que su padre, en lo que se refiere a mis asuntos de menopausia. ¿La revolución del hombre milenial? ¡Las mamás nos merecemos todo el crédito!

## CI RU, 48

Shanghái, China

Comenzó con terribles dolores de cabeza. Me sentía mareada cuando tenía mi periodo. Luego llegaron los sudores y los bochornos. No puedo usar mucha ropa porque me da mucho calor y mi cara se pone roja. Aunque mis síntomas no son tan severos como los de algunas de mis amigas, ¡algunas de ellas mojan toda su ropa!

Hablamos de estas cosas entre nosotras, pero nunca con nuestras familias. No recuerdo a mi madre mencionando la menopausia, siempre estaba tan ocupada que probablemente ni se le ocurrió. Nunca discutimos el tema.

Cuando era niña, escuchaba a la gente decir que las mujeres se harían irracionales e histéricas cuando alcanzaran cierta edad, y sabía que la menstruación desaparecía por entonces. Mi flujo se hizo mucho más ligero, pero todo lo demás me llegó por sorpresa.

Ahora tengo mucha menos energía y me irrito con facilidad, pero trato de mantener mis emociones bajo control. Para ser honesta, lo único que quiero hacer es descansar.

Ya no disfruto las fiestas de Año Nuevo Chino, no puedo lidiar con el ruido y el barullo. Y escucho zumbidos en la cabeza cuando la televisión está muy fuerte. La temperatura también es un problema. Con frecuencia siento que no puedo respirar en las casas de mis familiares, son muy calientes, sofocadoras.

Ahora soy menos social, definitivamente. No veo mucho a mis amigos y rara vez convivo con mis compañeros de trabajo. También soy más distante en el teléfono. Me toma más tiempo contestar mensajes y a veces ni siquiera respondo. Estos días prefiero mi propia compañía y quizá eso no sea tan malo.

**ANA, 42**  
Oaxaca, Mexico

Mi madre nunca habló conmigo sobre la relación que las mujeres deberían tener con su cuerpo. Lo que sí me enseñó es que ser atractiva era fundamental para ser mujer. Para mí, ser una mujer siempre ha involucrado dolor: menstruación; mi primera relación sexual; dar a luz; un par de cirugías ginecológicas y, recientemente, la menopausia.

Hace tres años, cuando tenía 39, un año después de divorciarme, mi doctor descubrió fibromas y me quitó la matriz y un ovario. Hace cinco meses, comencé a sentirme deprimida, cansada, a ganar peso y a dejar de dormir. No me sentía nada bien. Me diagnosticaron con perimenopausia hace unas semanas, y por increíble que parezca, la noticia me dio paz. Me sentí aliviada de saber que no estaba loca.

En mi juventud fui muy activa sexualmente, he tenido múltiples parejas. Ahora ya no recorro al sexo para encontrar intimidad. Quiero que mi menopausia dignifique quién soy. Recuerdo las enseñanzas de mi maestro tolteca\* de Kabbalah:\*\* “La menopausia es acoger a la sabia mujer que emerge de ti”. Me he apoyado en la Kabbalah en este proceso, y por eso ahora entiendo que existo para mí misma y para nadie más.

\*Civilización mesoamericana localizada en el centro de México.

\*\*Enseñanzas esotéricas que forman la base de las interpretaciones místicas religiosas del judaísmo.

## AARUSHI, 49

Bombay, India

Siempre me han afectado mucho las hormonas. Cuando era joven tenía severos síntomas pre-menstruales, como cólicos. Tuve depresión postparto. Así que me preocupé cuando la frecuencia de mis periodos comenzó a cambiar. Le pregunté a mi ginecóloga si afectaría mi habilidad para tener relaciones íntimas y me dijo: “Puedes notar cambios vaginales y menos ganas de intimidad, pero no puedo asegurarte nada porque cada persona es diferente”.

Mi esposo y yo tenemos una relación muy amorosa y saludable, así que era importante para mí saber cómo nos iba a afectar el cambio.

Sin duda noté cierta resequedad, pero la ginecóloga me recomendó un tratamiento que me ayudó mucho.

Ciertamente ha habido momentos en que he perdido interés por la intimidad, a pesar del cariño y la paciencia de mi esposo. Él es muy comprensivo y empático con mis cambios de humor. Durante décadas hemos construido una profunda compatibilidad y la menopausia sólo ha fortalecido nuestra relación. Tengo suerte pues he visto un lado más compasivo de su personalidad.

## AURELIA, 51

Sao Paulo, Brasil

No sabía nada de la perimenopausia hasta que me golpeó en la cara. Tenía 37 años y, a pesar de haber tomado anticonceptivos por más de una década, había decidido embarazarme. Mi esposo quería tener hijos y ambos acordamos que era el momento para empezar una familia. Sentíamos que íbamos a comenzar un nuevo capítulo de nuestra vida, y entonces comenzaron los bochornos.

La doctora no pudo ser más directa: “Los análisis hormonales muestran que está en la menopausia”, me dijo, levantando la mirada de su pantalla. “No puede tener hijos”.

Dejé la clínica devastada y nunca regresé. Le conté a mi esposo las noticias, agregando que era libre de seguir su deseo de ser padre con otra mujer. Sentía que le había fallado.

Puedo decir con alegría que no aceptó mi oferta, pero eso no significa que nuestra relación no tuviera sus dificultades. Mis cuarenta estuvieron cargados de síntomas, incluyendo nula libido, lo que sacudió la armonía marital. También tuve bochornos, sudores nocturnos, insomnio e irritabilidad. Era una montaña rusa física y emocional. Eventualmente, fui a ver a otro ginecólogo quien me recetó terapia hormonal para la menopausia.

Cuando comencé a sentirme más equilibrada, mi esposo y yo consideramos adoptar a un niño. Desafortunadamente, nos enfrentamos a una descorazonadora burocracia. Investigué sobre la fertilización in vitro y consulté a un especialista. Para nuestra sorpresa, nos aseguró que podía tener un bebé con el óvulo de otra mujer y el esperma de mi esposo. Estaba encantada con la posibilidad y de inmediato estuve de acuerdo. ¡El óvulo no sería mío, pero el bebé sí!

Me apunté en una larga lista para donaciones de óvulos, una lista más corta que la de adopción, eso sí. Cuando cumplí 44 y se acercaba el límite de edad, apareció una donante. Mi esposo lloró cuando el doctor nos llamó con las buenas noticias.

El embarazo fue maravilloso y di a luz a un hermoso niño. Ahora es un sano e inteligente niño de siete años, mientras yo soy una madre de 51. ¡A veces lo miro y me sorprende lo maravillosa que es la ciencia! Nunca me habría imaginado que podría hacer todo esto durante la menopausia. Somos una familia pequeña y feliz, y nuestro nuevo capítulo al fin llegó.

## **XIMENA, 44**

Ciudad de México, México

Mi vida sexual está muerta, muerta como piedra. Sólo tengo 44, pero ya atravesé la menopausia y no estoy interesada en el sexo. Tengo un esposo maravilloso a quien tampoco le interesa, lo que hace todo mucho más fácil. La menopausia me ha dejado sin libido y la edad ha dejado a mi esposo con disfunción eréctil, así que hemos encontrado formas de intimidad que no involucran la penetración. Nos acurrucamos en la cama, salimos a comer, vemos una película, nos damos la mano y hablamos. ¡El sexo no lo es todo!

Tener una familia tampoco lo es todo. Mi esposo y yo hemos decidido no tener hijos. Es una decisión que probablemente habríamos tomado antes de mi menopausia temprana. Siento que hemos tomado decisiones que han sido buenas para nosotros y para nadie más. Somos felices y vivimos una vida plena.

## JING WEN, 44

Cantón, China

No le dicho a un alma que estoy atravesando la menopausia. No quiero que la gente piense que me estoy haciendo vieja y que no puedo manejar mi negocio. Algunos días estoy tan olvidadiza que mi esposo me grita, diciendo que no puedo pensar bien.

Todo mi cuerpo me está dando señales de alarma, con dolores en todas partes, particularmente en la espalda y las piernas. Empecé a ver videos de bienestar y me di cuenta de que mis cambios de humor y mi insomnio son síntomas de menopausia, no de estrés. Siento que mi cuerpo no está balanceado adecuadamente, pero no puedo hablar con un doctor.

Además, mi esposo insiste en que el problema es estrés, no las hormonas, y que los tratamientos son engaños.

Mi ansiedad y cambios de humor están mejorando. Mis bochornos se reducen, antes despertaba empapada en sudor.

Mi esposo se niega a hablar de los cambios que atravieso y mi hijo es la única persona con quien puedo conversar.

Tristemente, la menopausia sigue siendo tabú. Llamar la atención pública puede animar a más personas a que cuenten sus historias. Así, quizá, mujeres como yo puedan obtener el tratamiento que necesitan.

## LYNETTE, 74

Ciudad de México, México

Ya no me acuerdo de la menopausia. Tengo que hacer el esfuerzo para regresar a esos tiempos. No tengo mala memoria; me acuerdo de todo lo que me cuentan mis nietos. Es sólo que la menopausia no fue un parteaguas en la historia de mi vida.

Si lo pienso con cuidado, la emoción que me llega es sentirme traicionada. No por mi cuerpo, sino por las mujeres a mi alrededor. Ni una sola me habló de lo mal que se sentían. Es como cuando eres madre primeriza y todas las otras mamás a tu alrededor dicen que sus bebés durmieron toda la noche desde el día uno, y tú te sientas ahí preguntándote qué estará mal contigo. Nada está mal contigo. Lo que está terrible es que ninguna de esas mujeres podía admitir lo difícil que era y todo lo que tenían que hacer para continuar con una vida normal.

Las mujeres siempre hacemos como que estamos bien. Nada nos duele, no necesitamos nada, y nada nos detiene.

## SHU HUA, 53

Shanghái, China

Nunca pensé mucho en la menopausia. No era un tema que mis abuelas discutieran abiertamente cuando crecí, ni mis tías ni mi madre. Así que no sabía qué esperar. De hecho, creía que mis malos humores eran causados por dolor de articulaciones, y que el insomnio era por preocuparme por asuntos familiares.

Cuando me descubría pelándome con mi esposo y mi hija por tonterías, suponía que era porque estaba cansada debido a la falta de sueño. Así que tomé remedios herbales tradicionales, tés e infusiones que me ayudaron por un tiempo.

Fue cuando comenzaron los bochornos que me di cuenta de lo que ocurría. Una amiga me vio poniéndome roja e incómoda y me preguntó si estaba pasando por la menopausia. Hablamos de nuestros síntomas, que eran casi los mismos. Me pregunté por qué nunca la había notado sudorosa e irritable y me dijo que su doctor le había recetado en Terapia Hormonal para la Menopausia.

Para entonces, me sentía miserable. Fui al doctor de mi amiga y le conté de mis problemas. Me explicó que los síntomas eran causados por una baja en los niveles de hormonas y sugirió que el tratamiento hormonal podría ayudarme.

Aunque a mi amiga le iba bien con el tratamiento, yo estaba nerviosa. No esperaba muchos resultados, particularmente cuando el doctor mencionó los posibles efectos secundarios, como hinchazón y náusea. Afortunadamente son muy ligeros en mi caso, un pequeño precio que pagar por tener de vuelta en mi vida la felicidad y la paz.

## MARIANA, 43

Ciudad de México, México

Entré a la menopausia muy temprano, cuando tenía 34. Acababa de dar a luz a mi hija y me costaba trabajo levantarme en la noche a darle de comer. Sentía un cansancio particular, distinto al que había tenido con mis primeros hijos. Eso, y los bochornos que siguieron, fueron los primeros indicadores de que algo estaba cambiando en mi cuerpo. Luego llegaron las migrañas, el insomnio, el aumento de peso, los cambios de humor, los problemas y la baja libido. Pasé de ser un tren bala a una lenta locomotora de carbón. Ya no era la misma.

Después de tener a mi primer hijo, me tomó muchos años volver a embarazarme. Fue un proceso difícil, tenía endometriosis y falla ovárica prematura. Me sometí a varios procedimientos, incluyendo tratamientos de fertilidad que me permitieron tener dos hijos más. Creo que todo eso me aceleró la menopausia.

Por preocupaciones debidas a mi riesgo de trombosis (tendencia a desarrollar coágulos de sangre), ningún doctor se atrevía a darme terapia hormonal. Los síntomas de mi menopausia se hicieron insoportables, pero los doctores se alzaban de hombros y me mandaban a mi casa. Me sentía desesperada e incomprendida. Por suerte, hace nueve meses, encontré a una doctora que accedió a tratarme. Me dijo que la falta de hormonas desde una edad tan temprana puede causar problemas cardiacos y otros riesgos que pueden resultar tan peligrosos, o más, que la trombosis. Hoy me siento un poco mejor. Me reconozco más y a veces siento chispazos de deseo sexual.

En el espejo, veo a mi cuerpo de 43 años y se parece al de mi mamá, de 70. Y ya no encuentro la energía para ser la madre que fui con mi hijo mayor, lo que me llena de culpa. Pero me gusta pensar en

la línea de Woody Allen, cuando le dice a Diane Keaton en *Asesinato en Manhattan*: “¡Guarda un poco de locura para la menopausia!”

Sólo con un poco de locura puedo encontrar el humor para ser paciente y reírme de mí misma. Soy como el pequeño tren de las caricaturas: me muevo hacia adelante, pero es más difícil arrancar. “Pon más carbón en la locomotora”, le digo a mi esposo algunas noches.

## HUI ZHONG, 46

Shenzhen, China

A veces me siento consumida por emociones negativas. Regaño a mi esposo, me enojo con mis hijos, me siento irritada en el trabajo. Estas explosiones pueden durar hasta una hora. Por supuesto, me disculpo cuando pasan y explico que es la menopausia. Pero está alejando a mis hijas, aun cuando tratan de ser pacientes y de no provocarme.

Ahora, estoy tratando de controlar mi ira escribiendo mis sentimientos, sacándolos en papel, en lugar de lastimar a las personas en mi vida. No es justo para ellos y me hace sentir miserable.

## MEI, 55

Nankín, China

Cuando comenzó la menopausia, poco después de cumplir los 50, honestamente no sabía qué esperar. Al principio, no me di cuenta de que era la causa de mi dolor de articulaciones, pensé que era que me estaba haciendo vieja. Luego llegaron los bochornos, pero eran bastante leves.

Traté una mezcla de remedios herbales, haciendo infusiones para poder beberlos. Definitivamente me ayudaron. Sin embargo, conforme me acercaba al segundo año de menopausia, comencé a tener terribles cambios de humor. Mi mal temperamento estaba afectándonos, psicológicamente, a mi esposo y a mí, y sentí que mi matrimonio estaba en riesgo.

Fui a ver a un doctor occidental, quien me habló de la Terapia Hormonal para la Menopausia. Aunque no había escuchado mucho sobre ella antes, para entonces estaba desesperada y habría hecho cualquier cosa con tal de salvar mi relación. Salí del consultorio del doctor sujetando, dudosa, la receta, y preguntándome si haría alguna diferencia.

Puedo decir, feliz, que sí la hizo. De hecho, los resultados fueron sorprendentes. En un par de semanas mis bochornos y el dolor de articulaciones se desvanecieron completamente, y mi humor se hizo más estable. De hecho, le recomendé la Terapia Hormonal para la Menopausia a una amiga que también la atravesaba.

Me siento yo misma de nuevo. Mi matrimonio está de vuelta a la normalidad y me siento mucho más feliz. ¡Igual que mi marido!

## EMILIA, 64

Guanajuato, México

Tuve una histerectomía\* a los 36 años, una década después llegó la tristeza. Empezó de repente, en el hospital donde trabajaba. Me encontraba al cuidado de una persona muy querida. Requería de muchas atenciones especiales. Recuerdo llegar a casa, encerrarme en el cuarto y llorar por horas. “Me da mucha tristeza mi paciente”, pensaba. Pero también me hacían llorar mis peces, que tan lindos se veían en la pecera. Todo era motivo para llorar. Todo era mucha emoción.

Así llegó la menopausia. Al poco tiempo aparecieron los bochornos, los sudores espantosos, el mal humor. Deseaba que llegara alguien a la casa, quien fuera, para gritarle. Estaba enojada y deseaba desquitarme.

Empecé a recordar las pláticas con mi madre. Las anécdotas de las amigas más grandes. Fue una sacudida, una reflexión interna para cambiar el panorama. Me programé para soportar lo que viniera, sin herir a los míos.

La menopausia es un proceso de vida a superar, pero también a experimentar y disfrutar. Por eso no quise ningún tratamiento. Incluso ahora que enfermé de la tiroides y los bochornos ya son para siempre. Si tengo mucho calor, aquí tengo mis abanicos. Ya compré de todos los colores. Me siento femenina y elegante. Si el sudor me empapa, disfruto tomar un baño, cambiarme de ropa y sentirme renovada.

Trato de mantenerme ocupada. Es una forma de hacer a un lado la tristeza. Canto, hago baile folclórico, me arreglo o planeo un viaje.

La menopausia me ha dejado grandes enseñanzas. A quererme tal como soy, a disfrutar las sensaciones. Algunos pensarán que estoy loca, puede ser, pero es una locura feliz.

\*Una histerectomía es la extirpación quirúrgica del útero.

## DIANA, 69

Brasilia, Brasil

En el clímax de mi menopausia, los sudores se hicieron tan intensos que tenía que cambiarme inmediatamente de ropa, en mitad de la noche. Mi libido no existía. Esto definitivamente afectó mi relación, pero para ser honesta, las cosas ya estaban emocionalmente dañadas, lo que no ayudaba a mi impulso sexual.

Nuestro matrimonio eventualmente terminó, pero no sería justo culpar del colapso a los bochornos ni a los cambios de humor. Las cosas ya se estaban deteriorando antes de que comenzaran los síntomas, aunque creo que sí ayudaron a empujar la relación por la borda. Cuando finalmente se terminó, yo estaba deprimida.

Me tomó un tiempo recuperarme del rompimiento, pero tan pronto como los síntomas desaparecieron, unos meses después de mi último periodo, me sentí lista para un nuevo inicio. ¡Fue un alivio! Hoy, recordando cómo ocurrieron las cosas, entiendo que es solo otra fase de la vida y creo que no fue tan mala como algunas personas dicen, aunque tampoco fue fácil. La menopausia es un ciclo natural, con altas y bajas, como cualquier menstruación.

Ahora tengo 69 años, me siento muy bien y disfruto la vida. Me interesa el budismo, las largas caminatas, cocinar, leer y estudiar. Me he hecho menos apegada a las relaciones y a la juventud. Ya me sentía de mi edad antes de la menopausia, pues era la mayor trabajando en un grupo de jóvenes. Podría decirse que tuve mi crisis de mediana edad a los 40. Estos días me siento más joven y con energía. De hecho, soy voluntaria en una organización no gubernamental que se enfoca en ayudar a los adultos mayores. Siento que nadie me detiene ahora.

## **RIYA, 60**

Calcuta, India

Tengo un grupo de seis amigas. Algunas nos conocemos desde niñas, mientras otras se han ido uniendo al grupo con el tiempo. Algunas son esposas de los chicos con quienes crecí. Han sido un apoyo inmenso.

Sí, nuestros síntomas han sido diferentes, pero ninguna de ellas experimentó los síntomas debilitantes que yo sentí. Aun así, mis amigas me apoyaron cuando estaba mal. Entendieron qué me estaba pasando. Somos más o menos de la misma edad, así que nos las arreglamos para ayudarnos todas. En un mal día, me veía con una de ellas para tomar café o té y platicar, hacía toda la diferencia.

Siento que la menopausia es algo que sólo las mujeres que la han atravesado pueden comprender. Muchas en mi grupo estuvieron deprimidas, mucho más que yo. Pudimos compartir nuestros métodos y a veces hacer berrinche. Su apoyo me ayudó a salir.

## MARIANA, 50

Puebla, Mexico

Hace tres años los doctores encontraron un fibroma en mi útero. Me operé en una clínica pública en Puebla, donde, debido a mi edad, decidieron que lo mejor era quitarme todo el órgano. Los doctores me dijeron después de la operación que ya no tendría periodos ni otros síntomas.

No pasaron ni tres meses y comenzaron los bochornos. Algunos días me despertaba caliente y mareada. Tenía amigas que ya habían atravesado esto y me confirmaron que eran síntomas relacionados con la menopausia.

En mi familia la menopausia nunca fue un tema abierto. Recuerdo los bochornos de mi madre, pero nunca habló de ello. Tengo cuatro hijos, tres son hombres, y no me atrevería a decirles lo que me está pasando, creo que se sentirían muy incómodos. Quizá mi hija mayor me escucharía, pero nunca ha tenido el tiempo para hablarlo. Sé que la menopausia es un tema incómodo, pero no entiendo por qué. No debería serlo.

## IVONNE, 60

Saltillo, México

A las mujeres nos pasan muchas cosas y no sabemos por qué. Soy enfermera, lo que me ha ayudado un poco. Así supe, a los 50, que se trataba de la menopausia.

Comenzó con periodos irregulares: dos meses sí, uno no. Luego llegaron los bochornos. Me sentía como si me quemara, empapada en sudor. Vivía en el trópico, en la ciudad de Zihuatanejo, así que el clima no ayudaba mucho. Pasé muchas noches pegada al aire acondicionado. Para cuando me iba a dormir, estaba congelada, pero no tenía frío.

No me puse irritable, como les pasó a muchas de mis amigas, pero sí baja de libido. También experimenté resequedad vaginal. MI ginecóloga me recetó suplementos para aligerar los síntomas.

Más que crearme nuevos problemas, esta nueva etapa me ayudó a repensar mi relación con mi pareja. Descubrimos todo lo que nos unía, más allá del sexo. Me encanta que ahora las cosas son diferentes. Antes, pensaba que la vida terminaba con la menopausia. Las mujeres cambiaban su forma de vestir y lo hacían como señoras. Ahora no.

Cuando nuestros ovarios dejan de producir ciertas hormonas eso no significa un declive, no nos quita nuestra esencia femenina. Eso lo aprendí de joven. Tenía amigas del doble de mi edad. Sus vidas plenas y activas me enseñaron que la vida no termina con la menopausia. No es un tiempo destinado a cuidar a los nietos.

A veces busco pretextos para ser infeliz. No dejé que la menopausia fuera uno de ellos. Sigo trabajando y me siento llena de energía, lista para comenzar nuevos proyectos.

## MEI HUI, 46

Pekín, China

Mi vida es solitaria porque ya no veo tanto a mis amigos. Con la menopausia me da miedo enojarme con ellos si pierdo el control de mis emociones. Así que me he retirado mucho y no, ya no busco a nadie, excepto a un par de amigas muy cercanas.

Les he explicado que estoy atravesando el cambio, y ellas han sido muy amables. Ahora paso más tiempo sola, haciendo cosas que me traen paz, en lugar de platicar con amigos y familiares. Disfruto mi soledad, con más tiempo para mis hobbies encuentro cómo calmar mi mente, escuchando música, por ejemplo.

Hace mucho tiempo hablé brevemente sobre menopausia con mi suegra cuando empezó a mostrar síntomas. Me sorprendió que mi suegro me dijera que los hombres también atraviesan una especie de menopausia.

Entiendo que no puedo esperar que todos piensen y actúen como yo, pero en ocasiones esto me pone furiosa, especialmente en el trabajo. Si pienso que alguien está haciendo algo mal, tengo que detenerme antes de decírselo de golpe; en lugar de eso he aprendido a tomarme un momento para calmarme y hablar de manera educada, usando un tono más gentil.

Hay cierta aceptación que viene con la menopausia: ya no me importa cómo me perciben los demás. Tampoco me preocupa mucho el chisme y asuntos que no son de mi incumbencia. Abandonar las cosas que no están relacionadas conmigo es casi un proceso espiritual. Y soy mucho menos necia.

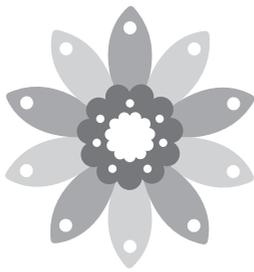
Por naturaleza me gusta resolver problemas, pero no creo que la menopausia ya esté resuelta. Los cambios hormonales pueden generar un caos, pero si encuentras una manera de trabajar a pesar

de ellos, la experiencia puede hacerte más fuerte. Se trata de regular los síntomas para que puedas atravesar esta fase con suavidad, de ser posible.

Por supuesto que ayudaría si se hablara más sobre el tema. No sé por qué no se hace. Es una etapa inevitable de la vida de todas las mujeres, llega tarde o temprano, y no hay por qué temerle.

2

# **Envejecer y Belleza**



## BELLEZA Y ENVEJECIMIENTO

El estrógeno no sólo afecta nuestra fertilidad, también forma nuestros cuerpos, la textura de nuestra piel y el brillo de nuestro pelo. Sobre todo, afecta nuestra autoestima. Conforme bajan los niveles de esta hormona tan importante, las señales de envejecimiento se hacen más evidentes, nuestro metabolismo se hace más lento, se alteran nuestra piel y nuestro cabello, y cómo nos vemos a nosotras mismas puede cambiar para siempre.

Los síntomas físicos que trae la menopausia pueden ser un reto y con frecuencia van acompañados de poderosos estigmas. Existe la impresión de que ya no ser fértiles significa que somos menos valiosas a los ojos de la sociedad, menos atractivas, menos dignas de amor.

Como atestiguan las mujeres que comparten sus historias en este capítulo, la belleza va más allá de nuestro reflejo, no reside en el espejo sino en nuestro propio sentido de valor. Juntas podemos cambiar la narrativa, convertirnos en nuestros modelos a seguir, vernos y sentirnos grandiosas mucho tiempo después de la menopausia.

Las mujeres vivimos cerca de un tercio de nuestra vida en la menopausia, así que aceptemos la libertad que nos trae esta etapa y liberémonos de las estrechas ideas sociales sobre la belleza.

## REEVA, 53

Asansol, India

Cuando era joven la idea que tenía de la menopausia era: flácida y vieja. Para mí, la palabra era sinónimo de decadencia. No me gustaba pensar en envejecer, me preocupaba mucho, y menos quería hablar sobre el tema.

Creo que pensaba que cuando no hablas de algo, por ejemplo, de la enfermedad, no existe. También creo que esta negación tiene que ver con mi personalidad y con el tabú que todavía rodea a la menopausia.

Creo en la manifestación de las palabras. Así que evito nombrar las cosas que evito manifestar. No tenía nada que decir sobre la menopausia porque no sentía todo el espectro de los síntomas, como bochornos o insomnio, los típicos síntomas de los que se quejaban mis amigas mayores. De ellas había escuchado muchos comentarios negativos sobre la menopausia y me hacían sentir incómoda.

Todos esos comentarios negativos me preocupaban mucho. Me aterrorizaba la idea de varios de esos síntomas: bochornos, resequedad vaginal, pérdida de cabello, adelgazamiento del pelo, insomnio y cansancio extremo. Creo que, de manera inconsciente, quería ignorar el hecho de que estaba envejeciendo, aunque mi cuerpo ya lo mostraba.

Irónicamente, en los últimos años, ya estaba en la etapa premenopáusica. Al principio de mis cincuenta, cuando mis periodos comenzaron a hacerse cada vez más irregulares, ya no podía negar el hecho de que la edad me estaba alcanzando. Ahora, a veces tengo ganas de llorar, y de pronto me pongo contenta. En el pasado no pensaba mucho las cosas ni experimentaba ansiedad, y ahora soy malhumorada y cambio de ánimo con facilidad.

Me pongo triste de un momento al otro. También me sorprende gritándole a mi esposo o a mi hija. Una parte de mí sabe que esto está mal, por supuesto, y esto me hace reflexionar sobre lo que estoy haciendo.

Ahora mis cambios de humor son significativos, antes de la menopausia, sin embargo, era más tranquila. Un doctor me dijo que sentiría estas cosas, pero he estado en negación interna, pensando: no, no, yo no soy ese tipo de señora.

Nadie habla de menopausia donde vivo, pero yo lo hablo abiertamente con mis hijas. Mi esposo no me entiende y piensa que la menopausia es una excusa, o que estoy buscando culpar a los demás.

Creció con tres hermanos, así que todo esto es nuevo para él. Ojalá pudiera ser más comprensivo, pero tiene un trabajo estresante y poca paciencia. Una vez me dijo: “Los hombres de mediana edad también lo atraviesan.” ¿Qué respondo a esto? Vivo en una ciudad pequeña, así que la mayoría de los doctores, que son hombres, piensan así. Una creencia común es que está en la mente de las mujeres. Si confío en alguien, es en mi hija, espero que las cosas sean diferentes para su generación.

Ahora tengo 54 y me doy cuenta de que la menopausia no es solo lidiar con la incomodidad física y con los síntomas biológicos. También se trata de cómo nos sentimos al atravesarla. A pesar de los obstáculos en nuestro camino, debemos aprender el mejor modo de prosperar.

## BEATRIZ, 54

Fortaleza, Brasil

Un día mi corazón se aceleró. Tenía 48 y nunca había experimentado algo así. Me asusté. No sabía si este ritmo cardiaco irregular era ansiedad porque mi hijo vivía en el extranjero, o una enfermedad del corazón. Fui con un cardiólogo, quien me dijo que podía ser un síntoma de perimenopausia.

Los análisis físicos salieron limpios y no mostraba padecimientos cardíacos. Mi ginecóloga estuvo de acuerdo en que podría tratarse de menopausia. Me alegro de haber encontrado a una doctora con la suficiente información para asociar el ritmo cardiaco acelerado con la menopausia, es un síntoma menos común que los bochornos o la resequedad vaginal.

Los latidos acelerados podían ocurrir de repente, pero aprendí a lidiar con ellos hasta que desaparecieron después de un año. Mi periodo se hizo irregular por las mismas fechas, un día tenía un flujo muy abundante y al siguiente: nada.

Mi libido estaba más baja que nunca, a pesar de sólo llevar tres años con mi pareja. Al principio él estaba preocupado, pero mi honestidad sobre lo que me estaba ocurriendo ayudó mucho. Es un poco mayor que yo, lo que quizá lo haga más comprensivo.

A pesar de los síntomas físicos, me fue bastante bien, no hubo cambios de humor ni irritabilidad. Esto, definitivamente, fue muy bueno para nuestra relación. Tampoco tuve bochornos, aunque con frecuencia me sentía fría, fría, fría, fría. ¡Eso era tan raro! Ahora, de vez en cuando, sudo por la noche, en especial después de uno o dos vasos de vino. Me molesta un poco, pero he aprendido a controlarlo.

Gradualmente me encuentro ajustándome a los síntomas, trabajando con mi cuerpo y aceptando los cambios físicos y mentales.

Hay mucho prejuicio en torno a la menopausia, y lo vemos como algo negativo, en lugar de lo que es: una parte esencial de la vida, como cualquier otra. He tratado de vivir bien y aceptarla.

## MARIA, 59

Acapulco, Guerrero

Mi menopausia empezó con algunos síntomas que poco a poco se fueron haciendo más notorios: bochornos, sudoraciones, cambios de humor, y dolores de cabeza. Decidí buscarlos en “la escuela del internet” y vi que efectivamente estaba entrando en la menopausia. Estos síntomas pronto se volvieron intolerables. Tuve migrañas tan fuertes que dejé de ver de un ojo y tuvieron que internarme en el hospital durante unos días. Ni hablar del insomnio, la baja de libido, la depresión y las constantes infecciones urinarias que me daban debido a la resequedad. También bajé mucho de peso, me cambió el gusto y no comía mucho. Estar tan delgada te hace ver más grande. Me veía al espejo y notaba cómo colgaban mis cachetes y párpados.

Mi libido es bajísima. Y en las pocas ocasiones en las que tengo relaciones con mi marido, tengo que tomarme un medicamento justo después si no quiero acabar con otra infección urinaria. Parece mentira, pero siempre pensé que mi esposo se volvería impotente antes que yo.

Mi doctor me sugirió Terapia Hormonal para la Menopausia (THM) y me sentí mucho mejor. Pero después de dos años la tuve que dejar porque otros problemas de salud. Es una lástima que esto me haya pasado. Mi papá, que era ginecólogo, decía que la THM es una maravilla, siempre y cuando vaya monitoreada por un doctor. Evita mucho sufrimiento.

Cuando dejé de tomar el tratamiento las migrañas desaparecieron, pero todo lo demás volvió. El doctor me recetó un tratamiento nuevo, pero vivo en la costa de Oaxaca y aquí no tenemos acceso a muchas medicinas. Así que mis síntomas empeoraron. El insomnio que sufrí (y que sufro) era tal, que empecé

a ser dependiente de los ansiolíticos. He tratado de dejarlos, he ido con psicólogos y psiquiatras, pero no he podido.

A veces siento que soy la única loca que la está pasando así. Me pregunto si estaré haciendo algo mal. Cómo me hubiera gustado haber hablado de esto con mi mamá, preguntarle cómo transitó esta época, pero nunca lo hicimos. Siento que muchas mujeres guardan las apariencias con este tema, hacen como que no pasa nada y no lo hablan. Piensan que las van a tirar de “señora loca menopáusica”. Quiero escribir un cuadernillo con mis experiencias para mi hija, que le sirva para cuando le toque pasar por la menopausia. Tal vez este mismo testimonio le pueda ayudar a alguien.

## **KYRA, 52**

Calcuta, India

Siempre he hecho mucho ejercicio, incluso durante mi embarazo, así que estaba sana y en forma cuando entré a la menopausia. Pero unos meses de que se detuvo mi periodo, se me instaló una profunda letargia y dejé de ejercitarme con tanta frecuencia. Durante un tiempo no me podía levantar en la mañana y por las noches no dormía, comencé también a subir de peso. Había perdido a mi madre y no podía ver a mi hija por el aislamiento impuesto por la COVID-19, así que me sentía muy deprimida.

Mi vida íntima se hizo inexistente, lo cual no fue muy bueno, dado que estoy soltera y me gustaría conocer a alguien. La gota que derramó el vaso fue que comencé a tener señales de prolapso pues mi útero estaba descendiendo. Traté de retomar el yoga y de probar remedios naturales. Después de un tiempo, las cosas mejoraron.

He podido perder el peso que gané y mis niveles de energía están regresando, aunque mi vida íntima no es lo que era.

## SIYA, 60

Chennai, India

Para mí, el estreñimiento fue el primer síntoma. Soy maestra de yoga y comienzo mis clases temprano, cerca de las 7 a.m., pero la menopausia me dejó tan hinchada que tenía que levantarme al menos dos horas antes para usar el baño y estar cómoda para la clase. No era lo ideal. También comencé a tener problemas para quedarme dormida, pero tenía que levantarme a clase de cualquier modo. De alguna manera, el trabajo me mantuvo en pie.

Los cambios de humor han sido un problema, me hice irritable e impaciente. No lo noté hasta que mis hijos me lo señalaron.

También tengo que tener cuidado con lo que como, porque me inflamo con facilidad. Sé que la mayoría de las mujeres gana peso durante la menopausia, pero a veces no me reconozco. Me veo en el espejo y pienso: “Ay, Dios, mira mi cara, ha perdido todo su encanto”.

Odio ver fotos mías. Nadie más puede ver los cambios, pero yo sí. Me irrita mi peso, mi cara, el cabello adelgazado. Las cosas van cuesta abajo y sí, me molesta.

A pesar de todo, tengo la suerte de sentirme bendecida con mis clases de yoga porque enseñarla requiere que esté físicamente activa y me da un sentimiento de logro.

## LI JING, 52

Pekín, China

No sabía mucho de menopausia, nunca se habló de eso en mi familia. Amigas mayores mencionaron los síntomas, pero preferíamos hablar de cosas alegres, así que la menopausia nunca fue un tema de nuestra elección.

Tristemente, el no hablar de los síntomas no hace que se vayan. Son reales y los experimento cada día, con frecuencia estorban a mi estilo de vida.

Comencé con dolores de cabeza terribles. Inicialmente el doctor dijo que los causaba una falta de flujo sanguíneo a mi cerebro. Pero yo sabía que estaban relacionados con mi ciclo menstrual y, eventualmente, me di cuenta de que era la menopausia.

Los dolores de cabeza no son el único síntoma que afecta mi vida. Me he hecho muy olvidadiza y muy sensible a los ruidos fuertes. También estoy exhausta la mayor parte del tiempo. No duermo bien, siempre hace mucho calor, y me descubro tomando siestas durante el día.

A veces, me da miedo salir de compras con amigas porque me cansa mucho caminar. También me dan bochornos que pueden durar más de una hora. Es vergonzoso y me quita las ganas de salir. Normalmente invento excusas en lugar de decir la verdad.

Sé que las cosas mejorarán cuando termine mi menopausia, pero ahora es muy difícil. Quisiera haber sabido qué esperar, pero la menopausia no es algo de lo que se hable.

Definitivamente me voy a asegurar de que mi hija esté preparada cuando llegue el momento, y estaré ahí para ayudarle a atravesarla.

## **JOANA, 49**

São Paulo, Brazil

Después de mi último periodo, a los 49, el sexo se convirtió más en un problema que en una experiencia disfrutable. Tenía entonces un novio formal y me daba miedo no mantenerme a la altura de su libido. ¡Me preocupaba mucho porque atesoraba mi vida sexual!

Aunque algo era diferente, recé para que fueran ocurrencias mías. Una o dos veces traté de decirle a mi novio lo que me pasaba, cómo la menopausia estaba afectando mi cuerpo y mi mente, pero a él nunca pareció interesarle.

Creo que no quise enfrentarlo. Hasta compré crema vaginal en lugar de buscar una receta médica adecuada. La verdad es que no tenía un doctor con quién abrirme, sigo sin tenerlo.

Ya no estoy en una relación y no he tenido sexo en un año, así que mis síntomas vaginales no son un problema por el momento. Me gustaría volver a tener una vida sexual balanceada. ¡Siempre tengo esperanza!

## DANIELA, 60

Coatepec, Veracruz, México

“Vieja menopáusica”, decían como algo despectivo que implicaba ser fea y enojona. Eso absorbí en mi infancia: menopausia era no ser atractiva y ser neurótica.

Mi formación como psicóloga me permitió entender el cuerpo como un todo del ser, así que cuando mi menopausia comenzó la vi como algo natural. Aun así, me sorprendí porque la intermitencia en mi menstruación comenzó a los 47 y yo me consideraba joven aún.

Mi menstruación desapareció cuando tenía 49. Después, para cuando cumplí los 56, comencé a sentir resequedad vagina, piel seca y libido baja. Al principio de mis cincuenta ya no ovulaba, pero aún tenía un fuerte apetito sexual: siempre había sido sexualmente activa. Fue buenísimo. Luego llegó la menopausia y mi libido pasó de 100 a nada. Tomaba tanto esfuerzo que perdí el interés. Acepté el cambio. Ha sido difícil para mi pareja, pero lo ha aceptado. También para mí fue difícil entenderlo. Sin embargo, no me sentí deprimida: con meditación y chi kung\* mi energía la canalizo a diferentes áreas de mi ser.

Lo que sí me afectó fueron los bochornos, que era como el golpe de un calentador. Recuerdo una vez, cuando daba un taller, que de pronto me sentí empapada en mi propio sudor. Todo cambió, sin importar cuánto me ejercitara me sentía floja y cansada. Y me hice impaciente.

Aun así, siento que mi práctica de yoga y el chi kung me han mantenido ágil e hidratada. Estoy en mi mejor momento, me siento bien conmigo misma. Soy sabia, segura y directa. Estas son bellas compensaciones y me ayudan en mi trabajo como psicóloga. Perdí, pero gané.

\*También conocido como quigong, qi gong, chi'ung o chi gung, el chi kung es un sistema de posturas y movimientos coordinados, junto con respiración y meditación, usado con propósitos espirituales, de salud y de entrenamiento de artes marciales.

## SAANVI, 47

Nueva Delhi, India

Mi menopausia apenas empieza. Físicamente ha estado bien, dado que estoy relativamente sana. El problema principal para mí ha sido el arrepentimiento.

Soy una abogada exitosa y siempre he puesto mi carrera en primer lugar. También soy soltera, lo que no es muy común para las mujeres de mi edad en India. Los últimos veinte años he visto a mis colegas mujeres irse. Comienza con un novio, luego una boda, luego llegan los bebés y es tiempo de la fiesta de despedida. Incluso si sus parejas están en la misma profesión, en la mayoría de los casos, es la mujer quien abandona su carrera.

Me sentía contenta con las decisiones que había tomado, pero en alguna parte en mi interior sentía que todavía tenía tiempo, uno escucha sobre mujeres que tienen hijos bien entradas en los cuarenta. Llámalo estúpido, pero nunca se me ocurrió que se me acababa el tiempo.

Cuando mis periodos comenzaron a cambiar, me llené de (odio la palabra) arrepentimiento. He viajado por todo el mundo y he tenido experiencias maravillosas. Se siente tonto lamentar algo. Comencé a ver a una terapeuta, agradezco tener acceso a este tipo de cosas, y ella me está ayudando.

Hay momentos en que quisiera descansar del trabajo. Sin embargo, por ahora, me recuerdo a mí misma que estas fueron mis decisiones, y que fueron buenas, que un hijo o una pareja no te define. Quiero decir, todavía puedo encontrar una pareja y quizá adoptar. Estoy trabajando en mi espacio mental y dándome lugar para entender mi sensación de pérdida. Esa palabra me gusta más que arrepentimiento.

## ALMA, 67

Sonora, México

No me di cuenta del momento en que mi menopausia ocurrió. No sentí nada. No tuve bochornos intensos ni la necesidad de llorar. Creo que puedo agradecer a mis genes: mi madre y mis hermanas tuvieron una transición tan espléndida como la mía.

Si hubiera tenido periodos normales quizá me habría dado cuenta, pero no los tenía, mis periodos se terminaron cuando me quitaron el útero y un ovario. Tenía 40 años y un fibroma del tamaño de una naranja, así que no había otra opción.

A veces me pregunto si debí haber tomado algo para la menopausia, pero mi ginecóloga me dijo que si me sentía bien no era necesario.

La actividad sexual disminuye con los años, pero creo que tiene que ver más con los problemas masculinos que con lo de las mujeres. De vez en cuando uso lubricante. La resequedad también nos llega con la edad.

¿Falta de energía? No es un problema para mí. Viajo con mis amigas una vez al año. Es nuestro ritual. También soy parte de un grupo de yoga. Las manualidades son mi pasión y siempre tengo un proyecto nuevo. Este año pinté adornos navideños. En 2021 compré una pulidora y arreglé la pintura de mi recámara yo sola.

## MAFALDA, 50

Sao Paulo, Brazil

Imagina que tu cuerpo se comparase con “una tienda que no tiene existencias y está a punto de cerrar”. Así describió un ginecólogo mis síntomas pre-menopáusicos.

Fui a verlo porque los síntomas me estaban volviendo loca. Quería ayuda profesional, pero todo lo que recibí fueron metáforas ridículas. Según este doctor, sólo quedaba atravesar la tormenta. Me sentí furiosa. ¡De ninguna manera! Sabía que habría un tratamiento para mis síntomas.

Investigué todo lo que pude sobre la menopausia. Vi a cada experto de YouTube hablar sobre las ventajas y las desventajas de cada tratamiento, desde tés y remedios herbales (que para mí no funcionaron), hasta la Terapia Hormonal para la Menopausia (THM). Eventualmente decidí que quería comenzar con esta última.

Y luego llegó la pandemia. Tenía 48, con periodos irregulares y bochornos abrasadores que me despertaban en mitad de la noche. Mi libido estaba en una baja histórica y mis emociones eran un desastre. Mi esposo me preguntaba qué pasaba y por qué estaba tan molesta. Traté de explicarle, pero no lo entendió.

Mi hermana y yo acabábamos de comenzar nuestro negocio de servicio de entregas de comida orgánica y estar con perimenopausia no ayudó. Se me olvidaban los nombres de los clientes y me confundía con las fechas de entrega. Mi hermana se ponía furiosa conmigo. Me preguntaba: “¿Qué te está pasando? ¿Te estás volviendo loca?”

Estaba preocupada por mi salud. ¿Eran las primeras señales de menopausia o algo más serio? También tuve COVID-19 dos veces, y me pegó duro siendo fumadora.

Fui a ver a una doctora diferente que me ayudó mucho y fue muy

comprensiva. Comencé la Terapia Hormonal para la Menopausia, pero me advirtió que tendría que dejar de fumar para no acrecentar los riesgos asociados con el tratamiento. Fue toda la motivación que necesitaba y finalmente dejé de fumar.

Estos días soy una orgullosa no fumadora y mis síntomas casi han desaparecido. También soy más paciente conmigo misma. No puedo hacer algunas de las cosas que hacía, como cargar cajas pesadas de entrega de alimentos, pero está bien. Todo es parte del proceso de envejecimiento. ¡Mientras tanto, mi esposo sigue sin enterarse qué es la menopausia!

## **ISHANI, 47**

Bombay, India

En India nadie habla de los cambios de dieta que vienen con la menopausia. Yo estaba muy feliz comiendo como acostumbraba: queso, vino tinto, y no me daba cuenta de que debía cuidar lo que comía, tomar suplementos y limitar el consumo de alcohol. Incluso fumar, muchas de mis amigas siguen fumando y pude ver los efectos en su piel.

Todos sabemos lo que es una dieta sana: vegetales, granos, buenas grasas, pero nadie habla de los beneficios de la alimentación para la menopausia. Esto me pareció muy empoderador. Cuando todo lo demás estaba fuera de mis manos, alimentar a mi cuerpo me dio control sobre algo.

## ISABELA, 61

Porto Alegre, Brasil

Cuando entré a la menopausia, a los 49, tuve muchos síntomas, como bochornos e insomnio. Lo peor fueron las migrañas. Eran tan severas que a veces me desmayaba. Una vez me pasó en el gimnasio y tuvieron que llevarme al hospital. ¡Me dio miedo! No lo sabía en ese momento, pero las migrañas son un síntoma de menopausia.

Comencé con la Terapia Hormonal para la Menopausia (THM) por consejo de mi médico: pero hizo sentir peor. Iba a suspenderla cuando una ginecóloga sugirió que lo tratara en una forma diferente. Tenía 52 y había aumentado mucho de peso. Toda mi vida peleé contra la obesidad, pero el aumento a la mediana edad fue el más difícil.

La segunda vez el tratamiento hormonal ayudó mucho, llevo nueve años con él. Me hago análisis anuales para comprobar mi salud, así como mamografías, pruebas de sangre y revisiones pélvicas. Mi densitometría ósea es similar a la de una mujer en sus treinta. El ejercicio debe ayudar. Camino unos ocho kilómetros al día y hago clases de spin and jump cuando puedo. ¡Y no me siento cansada!

La TRH es una decisión personal, tengo amigas que han experimentado todo tipo de síntomas post-menopáusicos como osteoporosis, que dicen que no están interesadas en la terapia de hormonas. Otra amiga, que se divorció recientemente, dijo que a ella no le interesa el sexo y por lo tanto no se someterá al tratamiento. Para mí esta es una visión reduccionista, no se trata de sexo, sino de calidad de vida. Sólo agradezco que encontré el tratamiento adecuado para mí.

## CARLA, 51

Monterrey, México

Hace poco fui a la fiesta de una amiga que cumplía 50 años. Éramos un grupo grande de mujeres y la mayoría estábamos pasando por la menopausia, así que lo natural fue empezar a hablar de ello. Entre risas nos preguntábamos por qué no habíamos comentado esto antes, por qué lo vivíamos cada una por su cuenta, a solas, encontrando remedios casi por casualidad.

La única experiencia conjunta que habíamos tenido en relación a la menopausia, fue cuando le quitaron la matriz a una amiga. Ahí andaba la pobre, muerta de pena, con el bigote lleno de sudor y el abanico. Nos dio mucha risa en aquel momento, tal vez porque no entendíamos del todo que, tarde o temprano, así estaríamos todas.

Cuando empecé con mis primeros síntomas, a los 45 años, lo viví sola. Diez años antes había tratado de embarazarme, sin suerte. Fue hasta que me vio un doctor, que se dio cuenta que tenía las trompas de Falopio al revés y los ovarios pegados. Mi diagnóstico: una endometriosis severa que había llegado a mis intestinos y pared pélvica. Para poderme operar tuvieron que inducirme la menopausia temporalmente. Por suerte, poco tiempo después del procedimiento me embaracé y tuve a mi hija.

Jamás pude volverme a embarazar, un tiempo después de mi parto mis periodos se volvieron esporádicos y luego pararon por completo. Al principio no tuve muchos síntomas, pero poco a poco se fueron haciendo más intensos. Me recetaron pastillas naturales, pero nunca pude tomar Terapia de Reemplazo Hormonal porque sufro de miomas en la matriz. Mi insomnio, resequedad y poca libido los he ido manejando como he podido.

En la fiesta me di cuenta que todas estábamos pasando por cosas similares. No dejábamos de pasarnos tips: “¿Sabías que la raíz de maca<sup>\*</sup> es buenísima para la libido?” “¿Ya probaste estas pastillas?” Iban y venían teléfonos de distintos tratamientos estéticos. ¿Celulitis? Ve a tal lugar. ¿Arrugas? Este señor es el mejor. ¿Flacidez? Haberlo dicho antes. No es secreto que nos encantan los procedimientos en Monterrey. Qué importante me parece poder hablar de esto reír juntas. Esta es una hermandad que vuelve todo más manejable.

\*La raíz de maca crece en las montañas de los Andes en Perú y pertenece a la familia de la planta de la mostaza.

## URSULA, 54

Recife, Brasil

Para mí, la menopausia y la pandemia llegaron casi al mismo tiempo. Había tenido síntomas durante aproximadamente tres años-principalmente insomnio y bochornos-luego mis periodos se detuvieron por completo el año pasado. Durante el confinamiento, subí tanto de peso que me resultó difícil no deprimirme.

La salud natural es importante para mí, he practicado yoga durante años, así que comencé a buscar formas holísticas de apoyar a mi cuerpo. En este proceso, encontré a un maestro de yoga especialista en Terapia de Yoga Hormonal, que se basa en una serie de ejercicios diseñados para estimular las glándulas productoras de hormonas y lograr el equilibrio. La he sumado a mi rutina de yoga intuitivo y pesas.

No siempre es fácil. Hay días en los que me siento tan pesada y letárgica que lucho por levantarme del sillón, pero el ejercicio siempre me llena de energía. Además, beneficia en gran medida mi salud mental y autoestima. Me empodera tomar el control de mi proceso de envejecimiento y me ayuda a ver las cosas desde una perspectiva distinta.

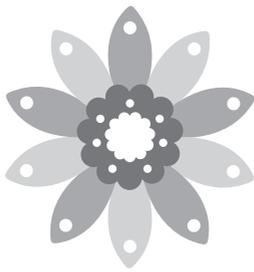
Como mujeres, nos preocupamos mucho por cómo el envejecimiento cambia nuestra apariencia. He querido liberarme de esta jaula y concentrarme en las cosas positivas. Esto no significa aceptar los cambios sin cuestionarlos, sino adaptarme o desafiar activamente cómo esos cambios me afectan.

Mi ginecóloga también ha sido increíble: es la primera mujer que me trata y se especializa en salud hormonal. Más que nada, ha sido genial tener la oportunidad de hablar abiertamente con una doctora sobre la menopausia y los desafíos que conlleva.

Tal vez soy optimista, pero siento que la parte más difícil de mi malestar menopáusico ya pasó.

3

**Bienestar**



## BIENESTAR

La fluctuación en los niveles hormonales puede causar un cambio desconcertante en el cuerpo. Bochornos, sudores nocturnos, periodos abundantes e irregulares, resequedad vaginal e infecciones de vejiga son sólo algunos de los cambios físicos que puede traer la menopausia.

Muchas mujeres se ven sorprendidas por estos síntomas, y sufren en silencio por miedo a ser juzgadas. No es de extrañar que casi una cuarta parte de ellas dice sentirse aislada durante esta etapa desafiante.<sup>4</sup> Muchas todavía creen que, debido a que la menopausia es una etapa natural de la vida, no deben hablar abiertamente sobre sus experiencias y mucho menos quejarse.

Callar agrava la situación: cada generación de mujeres cree, erróneamente, que la anterior atravesó la menopausia sin problemas. Parece que una de las principales razones por las que las mujeres de generaciones pasadas no hablan de la menopausia entre ellas o con sus hijas y nietas, es que no se sienten lo suficientemente cómodas con el tema, ya que todavía existe un estigma social relacionado a él.

Este silencio intergeneracional hace que las siguientes historias sean tanto más significativas. Es hora de deshacerse de las percepciones negativas sobre la menopausia y abrir un diálogo al respecto, para que las mujeres compartan y se unan en torno a sus experiencias; para que encuentren apoyo y tomen el control de su salud.

En estas historias, las mujeres comparten todas las pequeñas formas en que la menopausia afectó su bienestar y cómo atravesaron estos cambios.

**GABRIELA, 60**  
Ciudad de México, México

A los 38 años, casada con un hombre encantador, buen amigo, con tres hijos adolescentes, un labrador, un trabajo extremadamente demandante como directora creativa de una agencia de publicidad, ¿qué puede salir mal? Que las hormonas te tomen por sorpresa y te hagan una mala jugada.

Desde que me casé, en 1986, utilicé la píldora anticonceptiva para control de natalidad. Tenía un periodo ligero, predecible, sin dolores, sin cólicos o hinchazón. Un día mi marido decidió hacerse la vasectomía, yo lo celebré. Al cabo de unos meses me dejé de tomar la pastilla y me empecé a sentir muy mal.

Mi ánimo estaba en el suelo, tenía nula energía, muy mal humor y poca paciencia con los niños.

Yo, que con las pastillas había sido tan regular, ahora no sabía cuándo llegaría la menstruación y si tenía mi periodo consistía en unas gotitas.

Pasé en ese estado miserable unos nueve meses, sin saber por qué sufría de calores, sudores, dolor de cabeza, mal humor. Mi periodo empezó a ser irregular hasta que desapareció. Fui a ver a un médico general para que me recetara algo que me levantara el ánimo. Me recetó antidepresivos.

También fui a ver a un ginecólogo y me llamó a su consultorio: – Está en la posmenopausia, me dijo. –¿Post, entonces significa que ya terminó?, le pregunté. No podía creer que había pasado menopausia “a pelo” como decimos en México. El doctor me sugirió una Terapia de Reemplazo Hormonal y mi vida cambió. Dejé los antidepresivos. Me sentí de maravilla, con el ánimo de siempre, recuperé mi buen carácter y la energía. Recuperé mi vida.

Durante todos estos años he seguido con mi terapia hormonal. En algún tiempo traté de dejarlos y usar un gel, pero los síntomas volvieron con más fuerza. Dejar la TRM no era opción. Me dijeron que tenía que dejar de tomarla cuando cumpliera 65 años. Todavía tengo tiempo de encontrar el equilibrio sin ella.

## PAOLINA, 58

Manaos, Brasil

A los 44 años, mis periodos comenzaron a volverse irregulares. Aunque no tenía otros síntomas, sabía que se trataba de la perimenopausia.

Yo era sumamente atlética, por lo que mis periodos, que se volvían cada vez más abundantes, se convirtieron en un estorbo. Fui jugadora de voleibol hasta los cincuenta, pero los últimos años fueron muy desafiantes. Hubo momentos durante mis partidos en que mis periodos eran tan fuertes que me ponía pálida y otros jugadores decían: “¡Híjole! ¿Está todo bien?”

Cuando cumplí 45 años, mis periodos eran insoportables. Nunca sabía qué día comenzaría el sangrado, vivía con miedo de que me sorprendiera. ¡Tuve tantos accidentes que hasta pensé en usar pantalones rojos permanentemente hasta que todo terminara!

Eventualmente, la situación se puso tan mal que fui a ver a un ginecólogo. Fue decepcionante escucharlo murmurar que todo era “normal”. ¿Normal? ¡Tal vez para él, pero definitivamente no para mí!

A medida que se acercaban mis 50 años, mis periodos se volvían aún más erráticos: a veces no tenía nada durante tres o cuatro meses, y de pronto dos periodos en un mes. Finalmente, se detuvieron por completo cuando cumplí 50.

La menopausia fue una bendición mixta. Por un lado, me sentí aliviada de que el infierno de la menstruación había terminado para siempre, pero por otro sentí una sorprendente sensación de pérdida en cuanto a mi fertilidad. Mi fuerza física y mi condición cardiovascular también se vieron afectadas. Por un tiempo tomé una Terapia Hormonal para la Menopausia, que me ayudó a proteger mi corazón y huesos, pero ya no lo hago. Ahora tengo 58 años y sigo siendo muy activa.

## **MISHA, 61**

Kolkata, India

Cuando dejé de tener mi periodo por un tiempo, inmediatamente pensé que debía estar embarazada. Tenía 45 años y mi regla siempre había sido regular, así que me pareció la explicación más lógica. Qué ironía: allí estaba yo en la farmacia, comprando una prueba de embarazo a la edad de 45 años, con todas mis amigas esperando la noticia. Por supuesto, resultó que estaba pasando por la menopausia.

No estaba triste, ni nada por el estilo. De hecho, recuerdo que fue el momento más feliz de mi vida, ya que finalmente terminé con todo el lío de los periodos. No tuve síntomas, lo cual fue una suerte. Ni siquiera puedo decir que tuve cambios de humor. ¡Supongo que me salvé!

## ROCÍO, 36

Toluca, México

A los 27 fui mamá de un niño y es lo mejor que me ha pasado en la vida. Siempre quise otro hijo, pero quería esperarme a encontrar el momento económica y laboralmente adecuado para mi pareja y para mí. A los 30 años me quitaron un ovario por un tema de quistes, pero eso no era un impedimento para embarazarme. A los 33, que ya veía cercano el momento para empezar a intentarlo, comencé una noche con unos dolores abdominales que no me dejaban ni hablar.

Mi esposo no estaba, así que mi cuñada me llevó a una clínica pública donde siempre me atienden. Me metieron a una cirugía de emergencia: una de mis trompas de Falopio había rotado y estaba estrangulando a mi único ovario. Hasta antes de entrar a la operación aún no estaba claro si iban a poder rescatarlo o no.

A media operación me despertó el doctor para decirme que me había extirpado un ovario por haber presentado necrosis. Me preguntó -o más bien me convenció- de sacarme también el útero, pues ya no tenía caso conservarlo si no tenía ovarios. Medio dormida y adolorida acepté.

Al despertar me cayó el veinte. Mi doctor me había quitado todo el sistema reproductivo por una idea absurda de que el útero sólo sirve para tener bebés o para dar cáncer. Jamás se me planteó que podría embarazarme bajo un método in vitro y mucho menos que empezaría con la menopausia al terminar la cirugía.

De un día para el otro, mi cuerpo de 30 años cambió a uno de 50. Tenía síntomas menopáusicos terribles y nadie con quién hablar.

Me metí a un grupo de apoyo, pero me sentí ridícula entre mujeres tan grandes. Mi hijo me preguntaba por qué ya no podría tener un hermanito; mi esposo cayó en depresión y nadie se fijaba en él, sólo me preguntaban por mi estado de ánimo.

Siempre me atendieron médicos hombres y creo que tiene mucho que ver. Si ellos experimentaran en carne propia lo que se siente, serían más cuidadosos tanto en sus decisiones como en sus explicaciones. Si el sistema de salud se preocupara por el bienestar de las mujeres, estoy segura de que el trato sería distinto. Seguro incluirían terapia psicológica durante la menopausia.

## RENATA, 61

Río de Janeiro, Brasil

Era el año 2019 y llevaba más de 13 años trabajando en el mismo taller, cuando empecé a notar cambios en mi cuerpo. Me preguntaba si podría estar entrando en la menopausia, aunque no estaba segura. Mi jefa a menudo se quejaba de sus síntomas, así que pensé que podría tratarse de eso.

En un inicio no tuve bochornos. Cuando mi periodo comenzó a venir cada dos meses, supe que mi cuerpo estaba en transición. Efectivamente, después de varios ciclos irregulares, paró por completo.

Fui al doctor y me recomendó esperar a ver si la regla irregular se debía a la menopausia. No le dije a nadie. Supongo que no quería admitir que estaba envejeciendo. Y debido a que todavía no había tenido todos los síntomas, como bochornos e insomnio, pude engañarme un rato más.

Todavía no soy buena para hablar de eso abiertamente. En aquel entonces, admitírmelo a mí misma fue suficientemente difícil, así que decírselo a alguien más estaba fuera de discusión. No quería hablar de mi miedo a envejecer y de sentirme menos mujer.

Mientras tanto, mi cuerpo estaba cambiando, mi cabello se caía, mis cejas se adelgazaban. No me reconocía en el espejo. Fue horrible. Todos los chistes sobre mujeres que pasan por la menopausia se sumaron a mi vergüenza.

Pronto empezaron los cambios de humor. Un minuto estaba realmente enojada, y el próximo, apática. Sentí que me estaba volviendo loca. ¡Fue aterrador!

Perder mi libido era una de mis grandes preocupaciones. Poco a poco, el sexo se volvió menos placentero. Mi vagina se sentía

seca y más sensible, lo cual me desanimó. Mi novio y yo terminamos, finalmente, así que al menos eso ya no es un problema por ahora.

Puedo decir felizmente que mis cambios de humor han disminuido. En estos días, me siento más conectada con la vida y trato de cuidarme. Estoy considerando entrar a terapia; definitivamente me haría bien hablar.

## DONG JUN, 42

Cantón, China

Había estado recibiendo quimioterapia durante más de un año cuando comenzaron mis síntomas de menopausia. Tenía apenas 35 años. Fue muy extraño, porque solía sentir frío todo el tiempo y, de pronto, moría de calor. Incluso cuando encendía el aire acondicionado, seguía sudando. Mi periodo no llegó ese mes y también tuve problemas para dormir. Las pruebas del hospital mostraron que mis niveles hormonales estaban muy bajos. Era de esperarse, ya que me habían diagnosticado previamente insuficiencia ovárica prematura.

A menudo me despertaba por la noche empapada en sudor, a veces cinco o seis veces por noche. Para mí, el insomnio fue el peor síntoma. La falta de sueño era realmente dañina para mi salud, y me volvía menos eficiente en el trabajo. Las tareas simples se volvieron difíciles: mi mente estaba tan lenta que de repente me quedaba en blanco en el trabajo y cometía muchos errores.

Viéndolo en retrospectiva, también estaba de mal humor. ¡Estallaba, como un volcán! Mi libido también era un problema: el sexo comenzó a sentirse como un esfuerzo. También subía de peso con mucha facilidad, cosa que me hizo sentir muy mal. Afortunadamente, una combinación de medicinas chinas y occidentales ayudó a aliviar mis síntomas. La Terapia Hormonal para la Menopausia, en particular, pareció controlar mi confusión mental y ayudarme a pensar con más claridad.

Trato de concentrarme en los aspectos positivos: la menopausia es una etapa nueva y, con suerte, emocionante en mi vida.

## YING, 46

Shanghái, China

Veo la menopausia como una ley de la naturaleza que no podemos evitar. Me cuido a mí misma, pero no gasto mucho en alimentos especiales o medicinas. Tal vez un poco en aceites esenciales y en la sopa de frijoles rojos y gelatina que tomo unos días antes y después de mi regla. También he estado bebiendo más té, un tipo diferente cada día. La gente dice que los antioxidantes del té son buenos para la salud.

He notado algunos kilos de más en mi cintura, así que estoy comiendo menos arroz. También hago ejercicio todos los días para ayudar a tonificar mi cuerpo.

Mi energía ha disminuido constantemente desde que cumplí los 30, y ahora que tengo cuarenta y tantos, hay menos sexo. También he notado algo de sequedad vaginal, lo cual es nuevo, pero no he hecho nada al respecto. Tal vez sea algo chino, pero realmente no discutimos esto. O tal vez no nos importa.

Definitivamente pierdo los estribos con mi esposo con mucha más frecuencia, desde el inicio de la menopausia. Las pequeñas cosas me irritan más que antes. Lo regaño, y eso nos hace infelices a los dos. Aunque lo hablamos después. No estoy segura de que realmente entienda.

Me siento bien y trato de mantener una mentalidad saludable. La menopausia es un viaje natural, y cada mujer debe encontrar su propio camino, siguiendo su corazón y viviendo su vida.

## CAROLINA, 66

Ciudad de México, México

Mi menopausia dio los primeros avisos cuando tenía 47. La falta de energía y la baja de defensas los días previos a menstruar llegaron de inmediato. Se volvió habitual tener catarro cuando comenzaba mi periodo. Yo había leído mucho sobre el tema. Como psicoanalista me interesaba profesionalmente y quería transitarlo de la manera más natural. Mis médicos habituales, un homeópata y un acupunturista, me ayudaron con mis trastornos. Un día, sin más, no volví a menstruar. Un ciclo menstrué puntualmente y al siguiente ya no.

Al cumplir 50 empecé a sentir cansancio. Despertaba de noche, a veces tenía dolor de piernas y depresión. Luego llegaron otros síntomas: la resequedad en la piel, presbicia\* y 10 kilos extra. Las fotos, y no el espejo, me mostraron una mujer mayor, con sobrepeso, y cabellera casi blanca. Trabajé estos cambios en mi terapia; significaban algo más para mí: estaba dejando de ser joven.

No tuve una red de apoyo y la compañía de mis amigas fue periférica porque cada una tomó distinta ruta para afrontar el proceso: algunas eligieron Terapia Hormonal para la Menopausia, otras nada. El apoyo esencial fue de una de mis hermanas, seis años mayor que yo. Ella había tenido una menopausia precoz que la había empujado a leer y estudiar al respecto. Me ayudó mucho entender que no todas las culturas se preocupan tanto por la juventud y la belleza como lo hace la nuestra.

\*La presbicia es una afección en la que el cristalino del ojo refracta la luz de tal manera que no se enfoca correctamente en la retina, lo que dificulta ver objetos de cerca. Puede desarrollarse en adultos de mediana edad y mayores.

Las hormonas son como velos protectores de tus emociones, tu digestión, tu salud. Se van y todo se vuelve un poco peor. Con la menopausia, si me daba catarro era un poco peor, si me enfermaba del estómago también. Y ese es un camino sin regreso. Punto central para sentirme mejor fue la actitud de mi pareja, dialogante y aceptante frente a mis cambios emocionales y físicos. La sexualidad cambió con la resequedad vaginal y la baja de libido. Sí llegué a temer que mi pareja perdiera el interés por mí, pero esa idea fue pasajera porque él tomó el proceso como algo que también le atañía.

La práctica del tai chi y el chi kung\*\* me llegaron como un regalo. Me dieron una nueva apertura a lo sexual que me ayudo a ver de otro modo mi vida sexual y mi entendimiento de la intimidad.

\*\*También conocido como qigong, qi gong, chi 'ung o chi gung, el chi kung es un sistema coordinado de posturas corporales, movimiento, respiración y meditación que se utiliza con fines de salud, espiritualidad y entrenamiento de artes marciales.

## ADITI, 48

Bombay, India

Mi esposo me dijo que me había vuelto muy irritable. Tenía razón, pero no fue por las razones que él pensaba. No estaba contenta con cómo me veía y sentía, pero sabía que no tenía sentido contárselo. Él solo decía: “Sigue con tu vida”. Me sentí muy sola y busqué respuestas en Google y en algunos libros.

Mi menopausia comenzó a principios de mis cuarenta, cuando otras mujeres de mi edad decían: “Ay, amiga, yo todavía tengo mi periodo”. Me parecía que, en lo que respecta a la naturaleza, una vez que terminas de tener bebés, tu principal deber en la vida acaba. La menopausia me daba miedo. Pero luego te das cuenta de que todas las mujeres pasan por eso.

Los hombres lo tienen muy fácil: se dejan crecer la barba para ocultar la papada y se compran un coche deportivo. Para nosotras es muy abrumador. Mi piel estaba seca. Me despertaba en la noche con el cuerpo ardiendo. Bebía mucho vino tinto y eso exacerbaba mis bochornos. Me despertaba a las 3 a.m. como si un termostato se hubiera encendido dentro de mí. El aumento de peso fue otra cosa: comía como normalmente lo hacía, pero aun así subía.

En India, nadie sabe nada sobre la menopausia. Finalmente conocí a un doctor increíble, el ser humano más gentil, que se especializa en hormonas. Me explicó que cuando tu cuerpo no recibe suficiente estrógeno, almacena grasa en un intento de producir más hormona. Me recomendó tomar Terapia Hormonal para la Menopausia para restaurar mis niveles de estrógeno y progesterona, y me aconsejó realizarme exámenes de Papanicolaou y mamografías periódicas.

También hablamos sobre la atrofia (pérdida de tejido muscular), cosa me tomó por sorpresa. ¡Nadie nos dice esto! Tenía miedo de que me sucediera de la noche a la mañana. Me aconsejó que hiciera más ejercicios con pesas para ayudar a mantener mis músculos y huesos fuertes, fue el incentivo perfecto para hacer ejercicio.

Lo creas o no, mi cuerpo se siente más joven ahora que hace cinco años, incluso haciendo ejercicio con pesas livianas. He perdido 9 o 10 kilos y me siento mejor que nunca.

## SOFIA, 53

Recife, Brasil

Había pasado por un divorcio y acababa de mudarme a un departamento nuevo y encantador, amaba la vida. Disfrutaba conocer nuevos amigos y el futuro me llenaba de esperanza. Luego cumplí 50 años y empezaron los bochornos y el insomnio.

El envejecimiento es una cosa chistosa. Me parece bien, pero nunca dejaría que comprometiera mi calidad de vida. Siempre me ha gustado el ejercicio, hago pesas todos los días y cuido lo que como. Suelo buscar opciones saludables y soy fan del fitness, de la comida funcional y de las opciones vegetarianas.

Sin embargo, durante la pandemia, comencé a sentirme cansada y deprimida. Cuando los sudores nocturnos se hicieron más intensos y frecuentes, decidí buscar información sobre la menopausia. Busqué soluciones naturales. ¡Creo que estaba más preocupada por los medicamentos que por la menopausia en sí!

Estaba en el pico de mi ansiedad cuando descubrí a una excelente ginecóloga que me ayudó a combatir mi miedo a la Terapia Hormonal para la Menopausia. Era una doctora joven, pero experimentada, que trabajaba para desmitificar los síntomas y el tratamiento de la menopausia. Su franqueza y manera de abordar las dificultades de esta etapa fueron increíbles. Me explicó cómo la medicina moderna podía controlar los síntomas, cosa que me animó a ir con un especialista. Estaba decidida y quería hacer algo más que controlar los síntomas: quería mejorar mi vida en general.

Le hablé de mis síntomas a mi doctor, quien pareció entender. Después de escaneos y análisis de sangre, me recetó estrógeno.

Lo he estado usando durante los últimos cinco meses y me siento mucho mejor. ¿Bochornos? Desaparecieron. ¿Insomnio? Un poco,

pero al menos no me despierto hirviendo y sudando. ¿Depresión? Diría que tengo una tristeza típica de una mujer de unos 50 años. ¿Libido? Bueno, el tema es un poco más complejo. Hay chispazos definitivos, pero ahora mismo estoy disfrutando el vivir sola. Mi bienestar es lo más importante. No tengo duda alguna de que encontraré la relación correcta en algún momento, y el resto vendrá después.

## VICTORIA, 52

Belo Horizonte, Brasil

Tenía sólo 35 años cuando comencé a notar síntomas perimenopáusicos. Había tenido endometriosis durante años y estaba empeorando. Durante los siguientes 10 años pasé por tres cirugías laparoscópicas para quitar el tejido inflamado en mi útero y trompas de Falopio. Una de las cirugías me dejó con un solo ovario.

Durante los brotes, el dolor me era insoportable y, como a menudo los desencadenaba mi periodo, el médico me recomendó una operación para provocarme la menopausia clínica. Tuve mi último periodo después de la última cirugía.

Seis meses después, sentí un calor espantoso; recuerdo haber mirado a la gente en el supermercado. “¿Por qué todos tienen tantas capas?”, me preguntaba. Mientras tanto yo, vestida con una playera, pantalones cortos y chanclas, me asaba. ¡No podía creer que estaba menopáusica a los 43!

La niebla mental me obligaba constantemente a pegar montones de notas Post-it por toda la casa. Se me olvidaban las cosas más básicas. A menudo tenía ataques de ira y lloraba después de explotar.

Estaba exactamente como mi ginecólogo le dijo a mi esposo que estaría una mujer con desequilibrio hormonal: ¡hecha un monstruo furioso! Me molestó mucho cuando el doctor describió a esa mujer. Afortunadamente, no me he convertido en ella durante los últimos siete años, y le agradezco a la Terapia Hormonal para la Menopausia por ese pequeño milagro.

## KAVYA, 60

Calcuta, India

Como pienso demasiado las cosas, lo que más necesito es la meditación. Siempre he sido ansiosa, pero desde que comenzó la perimenopausia, mi ansiedad ha empeorado. Incluso si quiero rezar, no logro que dure más de un minuto, lo cual me molesta.

Una cosa que me ha resultado terapéutica es la música. Me encanta la música. La tengo prendida todo el día, todos los días. Y camino mucho.

La menopausia es un proceso que todas experimentamos, pero también es vista como propia de un grupo de edad “mayor”. Sin embargo, hay personas, como mi ginecólogo, que me han dicho: “¡Esta es la mejor etapa de tu vida! No tienes que preocuparte de quedar embarazada. Tu vida íntima todavía puede ser maravillosa. Tus hijos han crecido y se han ido, y no tienes responsabilidades. Así que este es el mejor momento para disfrutar con tu pareja”. ¡Brindo por un nuevo comienzo!

## ESTER, 59

Colima, Mexico

Diré una cosa buena de la menopausia: ya no te baja, no hay sangre en las sábanas, no hay manchas en la ropa ni la vergüenza que viene con ellas.

Piensa en una experiencia traumática de menstruación: te aseguro que ya la tuve.

Siempre tuve sangrados abundantes, como de escena del crimen. Desde el inicio. Una de mis primeras veces me llegó en una fiesta de cumpleaños, llevaba mallas blancas y una blusa floreada, me acuerdo perfectamente de mis zapatillas rojas puntiagudas y de la sangre corriéndome por las piernas justo antes de pegarle a la piñata. Tuvieron que hablarle a mi mamá porque pensaron que había tenido un accidente horroroso.

No es extraño que, para mí, la cosa buena de la menopausia es que ya no hay menstruación. Puedo nadar cuando quiera, puedo dormir desnuda si se me antoja. Olvídate de los otros síntomas, puedo aguantarlos si son el precio por no desangrarme una vez al mes.

Comencé a correr largas distancias cuando desapareció mi menstruación, ya bien entradita en los cuarenta. Ahora puedo correr cualquier día por todo el tiempo que quiera sin el riesgo de verme terriblemente mal.

## DONG JUEN, 46

Shanghai, China

Mis ciclos son muy difíciles de manejar ahora. A veces tengo un periodo cada dos semanas, pero luego puedo pasar un mes o más sin nada. Esto me molesta y me complica la vida, ya que siempre estoy corriendo al baño para revisar mi ropa interior.

La cantidad de sangre varía cada vez. A veces son solo unos pocos puntitos; a veces el flujo es tan fuerte que me preocupa mancharme la ropa. Me daría mucha vergüenza si la gente se diera cuenta. Para mí, esta irregularidad es uno de los peores síntomas de la perimenopausia, junto con el insomnio y el desánimo.

Dormir se está convirtiendo en un problema, a pesar de que me acuesto cuando estoy cansada. Realmente trato de escuchar a mi cuerpo y responder a sus necesidades. Hasta el año pasado, solía dormir toda la noche. Ahora, hay algunas noches en las que me despierto entre la medianoche y las 3 a.m. y no me puedo volver a dormir hasta el amanecer. Luego, mi alarma suena, ¡justo cuando me estoy quedando dormida! Esto sucede hasta tres veces por semana, y luego necesito una siesta por la tarde para recuperar el sueño.

Estoy probando la aromaterapia para ayudar a relajarme. Me pongo un poco de aceite esencial de lavanda debajo de la almohada; se supone que es una ayuda natural para dormir. También pruebo otros aceites para mejorar mi estado de ánimo. Cada pequeña cosa ayuda cuando estás pasando por una transformación como esta.

## NORAH, 60

Calcuta, India

Para mí, el síntoma más notorio de la menopausia fueron las frecuentes infecciones urinarias (IU). Mi sufrimiento duraba días. El sexo no sólo se volvió menos placentero, sino que el miedo a las infecciones urinarias mató el deseo.

Conocí a mi esposo cuando tenía 16 años, fue mi primer novio, y nos casamos a los 20. Nunca había estado con nadie más y lo adoraba. Como en cualquier relación, nuestra vida íntima evolucionó a lo largo de los años. Sin embargo, cuando comenzaron las infecciones urinarias, perdí todo interés en ella. Esta falta de interés en tener relaciones íntimas puso mucha presión sobre mi matrimonio.

Fui con distintos ginecólogos y urólogos, pero ninguna receta me ayudó. Mi esposo me apoyó y pudo ver que mis infecciones urinarias eran un problema. Perdí a mi madre por culpa del cáncer de vejiga, y él entendió la ansiedad que se me sumó. Pero también hubo momentos en los que sintió que yo no me esforzaba lo suficiente y me pedía al menos intentarlo. Eso definitivamente causó tensión entre nosotros, pero las cosas están un poco mejor ahora.

Todavía me preocupa tener infecciones urinarias. Después del coito, bebo agua constantemente durante tres días y tomo las medicinas que me recetó mi doctor. Estoy terriblemente estresada. No entiendo por qué nadie ha encontrado una solución a esto.

## **NORMA, 56**

Zihuatanejo, México

Me arrepiento de no haber consultado una segunda opinión. Cuando mis periodos menstruales comenzaron a ser irregulares, de inmediato fui con un especialista. Tenía 48 años. Sin bochornos, sudoración, trastornos de sueño o irritabilidad, me pareció natural no necesitar ningún tipo de tratamiento.

Un par de años más tarde dejé de menstruar. Sin síntomas aparentes, di por terminado mi proceso de la menopausia. Seguí mi vida normal, con el trabajo, mis diplomados y la natación.

Los problemas llegaron apenas, hace unos ocho meses. Con calambres frecuentes al nadar y otras incomodidades relacionadas con el desgaste de cartílago. Con mi pareja, la dificultad de lubricación fue mayor.

Esta vez decidí ir con un ginecólogo diferente. Debí de haberlo hecho antes. Mi sentir actual es resultado de la ausencia de una Terapia Hormonal para la Menopausia. Ahora por fin la tomo y ya no tengo calambres y la lubricación ha mejorado.

La desventaja de vivir en una ciudad pequeña es la falta de opciones médicas. Al no tener síntomas, confié en el primer diagnóstico. Si pudiera regresar el tiempo, definitivamente me pondría más atención.

## CRISTINA, 50

Curitiba, Brasil

Mi abuela sufrió mucho con los síntomas de la perimenopausia: bochornos y cambios notorios de humor. La recuerdo quejándose de ellos cuando yo era adolescente. Yo estaba pasando por la pubertad en ese momento, apenas comenzaban mis periodos menstruales, mientras que los de ella estaban llegando a su fin.

La abuela se deprimió y se volvió increíblemente retraída, pero nunca recibió tratamiento. En esa época, los síntomas de la menopausia eran considerados una parte normal del envejecimiento. Se pensaba que las mujeres eran “desechables” una vez terminada su vida reproductiva. Esta idea ha cambiado mucho desde la década de 1960: creo que mi generación ya ha dejado de ponerle una fecha de caducidad al valor de una mujer. Somos mucho más que nuestra actividad ovárica y, afortunadamente, lo sabemos.

Sin embargo, debo admitir que la menopausia me sorprendió. Tengo 54 años y mi perimenopausia comenzó hace tres años. Acababa de renunciar a mi trabajo en el que llevaba muchos años porque quería comenzar algo nuevo, pero llegó la COVID-19. El encierro significó que mis sueños y planes tendrían que esperar, y de pronto comenzaron los síntomas.

Primero tuve insomnio, luego bochornos. Hasta mi último periodo, a los 53 años, me sentía consumida por el calor, la apatía y una total falta de concentración. No eran solo síntomas físicos, también me sentía emocionalmente débil.

Dicho esto, no sé si sería justo culpar a la menopausia de todo. Mi vida era un caos: mi hijo se había ido de casa, mi esposo y yo nos estábamos mudando, mis padres se estaban quedando con nosotros, ¡y luego me dio COVID-19! Pero la menopausia definitivamente empeoró todo.

El insomnio era realmente molesto, siempre había dormido muy bien. Ahora, si me duermo antes de la medianoche, normalmente me despierto a las 3 a. m. y no puedo volver a conciliar el sueño. Al día siguiente me siento inútil, con niebla mental e irritación todo el día.

La pandemia puede estar llegando a su fin, pero, lamentablemente, no puedo decir lo mismo sobre mis síntomas. Estoy viendo a un doctor ahora y estoy a punto de hacerme pruebas. Dependiendo de los resultados, decidiré si tomar una Terapia Hormonal para la Menopausia. A diferencia de mi abuela, no aceptaré vivir con síntomas que me impidan gozar mi vida plenamente.

Yo, en cambio, planeo aceptar el envejecimiento, aprovechando la menopausia como una oportunidad para concentrarme en mi salud mental. Encontrar felicidad en las pequeñas cosas ayuda.

## **PARI, 48**

Bombay, India

Para mí, la menopausia surgió de la nada. Realmente no la esperaba hasta mis cincuenta. La gente suele decir que normalmente te sucede lo mismo que a tu madre, pero la mía tuvo su menopausia mucho después de los 50.

Recuerdo haberme preparado para el lanzamiento de un gran proyecto y, de repente, comenzar a sangrar. Ese sangrado duró 17 días. No estaba asustada, pero me pareció raro. Estaba en medio de la planeación del lanzamiento, así que no me di cuenta de cuánto tiempo había pasado. Uso una aplicación de seguimiento de mi periodo y, cuando me di cuenta, vi que habían pasado más de dos semanas. Llamé a mi ginecóloga, quien me confirmó que el proceso había comenzado. Me explicó que iban a haber meses durante los cuales no tendría mi regla y que lentamente se detendría por completo. Después del “periodo” de 17 días, no volví a sangrar hasta dos meses más tarde.

Los meses de transición que siguieron no fueron fáciles, pero mi ginecóloga fue de gran ayuda y, con sus consejos, pude controlar mis síntomas y mantener mi vida lo más normal posible. En retrospectiva, desearía que alguien me hubiera dicho más sobre la menopausia.

## ROSANA, 47

Fortaleza, Brasil

Tenía 45 años y sufría de bochornos, cambios de humor, periodos irregulares e insomnio. También comencé a olvidar cosas básicas, tuve niebla mental y tristeza repentina -justo después de los bochornos-, fue como una sensación metafísica. Todavía menstruaba, pero de forma irregular.

En el pasado había sufrido de una ansiedad terrible: ataques de pánico en los cuales me faltaba el aire y pensaba que iba a morir. Las medicinas y la terapia me habían ayudado, pero esto era otra cosa.

Estaba confundida cuando el médico me recetó ansiolíticos\* para tratar mis síntomas. Aunque reconoció que podría estar entrando en la menopausia, me dijo que los ansiolíticos aliviarían mi estrés.

Después de tres meses, quedó claro que el tratamiento no estaba funcionando y dejé los medicamentos. En lugar de simplemente soportar los síntomas, decidí ser proactiva y aprender más sobre la menopausia. ¡Pude identificar que había comenzado a experimentar casi todos los síntomas de la perimenopausia, incluidos los periodos irregulares, desde los 42 años!

Educarme a mí misma ha sido muy útil. Ojalá hubiera sabido más antes de que mi cuerpo me sorprendiera.

\*Medicamentos para tratar la ansiedad.

## **FARIDA, 49**

Bombay, India

Creo en la medicina moderna, pero también hay mucho que decir sobre las terapias antiguas.

Cuando fui a ver a mi ginecóloga por la menopausia, me ayudó mucho y me recetó medicamentos para tratar mis síntomas. Pero también sugirió que practicara yoga y meditación, lo cual aprecié.

Lo que me dijo realmente me llegó al corazón, porque había estado haciendo estas cosas durante años y creo fervientemente en ellas. “Te tranquilizará y te ayudará a lidiar con lo que venga”, me aseguró. También me pidió que continuara con mi práctica, aunque fueran sólo cinco o diez minutos al día.

Nunca antes había escuchado a un doctor decirme este tipo de cosas, ni siquiera a mi ortopedista. Hace unos años, sufrí de un fuerte dolor de espalda, y como me acercaba a la menopausia, me recomendó tomar calcio, vitamina D3 y visitar a un fisioterapeuta. Cuando fui a la fisio, ¡descubrí que era yoga! Ahora la practico regularmente y me está ayudando a mejorar mi estado de ánimo.

## **SANDRA, 67**

Tulancingo, México

Me preparé para la menopausia al menos cinco años antes de alcanzarla.

Tengo dos hermanas mayores y el negocio de mi familia es la medicina. Todos somos médicos homeópatas. Sé que mi menopausia asintomática se debe a toda la preparación que hice. Siempre la tuve en mente, desde mis primeras menstruaciones mi madre me dijo: “este es un proceso que se termina cerca de la mediana edad, es natural y debemos respetarlo”.

Nunca he tomado hormonas, pero sí tomé medicina homeopática pasando los 40 para preparar mi cuerpo para el cambio. Había caminado ese trayecto con muchas pacientes y sabía de sus necesidades y retos.

Mis pacientes se quejaban de los bochornos, y ese es un síntoma que conozco bien; los tengo desde niña. Qué suerte la mía, ¿no? Estoy acostumbrada. Es el modo en que funciona mi cuerpo, me caliento de pronto, así que siempre traigo conmigo un abanico, los puedes encontrar por toda mi casa.

La preparación y la información son todo. Yo soy la prueba. Ahora estoy feliz, ya no menstrúo y puedo tener relaciones cuando quiera, puedo nadar y hacer ejercicio sin pensar en mancharme o en tampones y esas cosas. Me siento libre y en control de mi cuerpo.

## ALANI, 53

Calcuta, India

A los 47 años, mis periodos eran regulares, pero los médicos descubrieron que tenía un fibroma grande en el útero y que tendrían que operarme. Mi padre no se encontraba bien de salud, así que tuve que retrasar los planes de quitármelo. Eventualmente, el fibroma llegó a pesar 2,5 kilos, el tamaño de un bebé.

Mi esposo es médico, así que lo discutimos a fondo. Me dijo que podía esperar hasta la menopausia y ver si se encogía, pero no sabíamos cuándo sucedería. Al final, decidí no esperar. Me presionaba la vejiga e iba al baño cada 15 minutos.

En cuanto a la cirugía, los médicos me recomendaron una histerectomía completa.\* Odiaba la idea de perder mis ovarios. Hablé con médicos amigos en el Reino Unido y todos me dijeron que no me arriesgara a quedarme con los ovarios. El cáncer de ovario es el más común en las mujeres; y muchos miembros de mi familia, por parte de mi padre, habían padecido cáncer. Los médicos no podían entender por qué no quería que me extirparan los ovarios. Traté de explicarlo, pero en el fondo, sentía que una gran parte de mi feminidad desaparecería.

Después de la cirugía, mi vida íntima se estancó, ya que mis ovarios, que había decidido conservar, dejaron de producir las hormonas necesarias. Perdí mi sexualidad a los 48 años. Una conocida mía, que es escritora, me dijo que la menopausia es maravillosa, ya que puedes disfrutar de la intimidad sin miedo al embarazo, y adquiere un significado completamente nuevo. Sigo esperando que suceda.

\*La histerectomía es la extirpación quirúrgica del útero..

## **SURYA, 60**

Bengaluru, India

Sabía que la menopausia era inevitable, pero creo que no tenía idea de lo que me sucedería.

Siempre escuchas sobre los bochornos, así que esa parte no me sorprendió.

¡Pero hay mucho más que nadie menciona! Para mí, lo más incómodo fue el vello facial. Creo que fue peor porque nadie me habló de ello y ninguna de mis amigas lo había tenido.

Comenzó con uno o dos pelitos, cerdas gruesas que sobresalían de mi barbilla, una cosa nada divertida. La menopausia de por sí es bastante difícil, te deja lidiando con la pérdida de tu feminidad, sin mencionar tu fertilidad, ¡pero lo de los pelos en la barba se sintió como un chiste cruel!

A menudo iba al salón para que me los quitaran, lo cual era doloroso y vergonzoso. Pero las esteticistas me aseguraron que era normal y que muchas mujeres lo viven.

Afortunadamente, la cosa mejoró. Finalmente fui a ver a mi doctor y ahora estoy tomando medicamentos. Por fin, puedo reírme de todo el asunto.

## RITA, 49

Río de Janeiro, Brasil

Para mí, no eran los síntomas físicos de la menopausia lo que más me molestaba: podía lidiar con el insomnio y los bochornos. Luché más con los síntomas emocionales. La menopausia llega en un momento en que la vida está cambiando; tus padres están envejeciendo, tus hijos se están yendo de casa y puedes sentirte perdida en medio de todo. De pronto todo se vuelve abrumador.

Empecé a fumar de nuevo, bebía más de lo habitual y rara vez hacía ejercicio. No estaba contenta con cómo me veía. La menopausia estaba causando estragos en mis emociones, mis niveles de energía, mi estado de ánimo, ¡y mi cintura!

Siempre he sido una persona positiva. Creo que la felicidad es una cuestión de elección y trato de no permitirme ser negativa. ¿Cómo puedo quejarme, teniendo una vida tan privilegiada?

Pero la montaña rusa emocional de la menopausia fue abrumadora. Estaba drenada de toda energía, y absolutamente nada me inspiraba. Era como si viviera en un capullo de desolación. Eventualmente fue demasiado para mí, y tuve que admitirme a mí misma que estaba bien no estar bien. Las pruebas mostraron que también había desarrollado signos tempranos de osteoporosis. Fui a ver a mi ginecólogo, quien me recetó medicinas contra la ansiedad.

Llevo tres meses tomando los medicamentos y puedo sentir la diferencia. Me siento más viva. He estado yendo a el gimnasio también, y el aumento de endorfinas realmente ayuda, ¡me encanta!

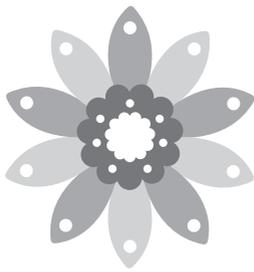
Esta combinación de medicamentos y gimnasio ha contribuido enormemente a mejorar mi salud mental en general. ¡Sentirse en forma es algo tan poderoso!

Es como si finalmente volviera a tener control sobre mi cuerpo.



4

# **Carrera Profesional**



## CARRERA PROFESIONAL

Los síntomas de la menopausia pueden ser desafiantes en la vida laboral. Noches de insomnio, poca energía, niebla mental y falta de confianza pueden afectar el desempeño en el trabajo.

En una encuesta, 99 por ciento de las mujeres dijeron haber sentido que su trabajo se vio afectado por los síntomas de la menopausia.<sup>5</sup> Muchas de ellas están dejando pasar ascensos, reduciendo sus horas laborales o simplemente renunciando a sus empleos debido a la menopausia.<sup>6</sup>

Para 2025, se espera que el número de mujeres que han experimentado la menopausia alcance 1,100 millones, a nivel mundial.<sup>7</sup>

Mujeres en la plenitud de su vida, en el apogeo de su carrera; mujeres de quienes depende la sociedad. Es por ello que es sumamente importante que comencemos a apoyarlas y empoderarlas para que puedan hacerse cargo de su vida ahora, más que nunca.

En este capítulo, mujeres hablan sobre los retos que han enfrentado en su trabajo, algunas cuentan cómo encontraron el valor para forjarse un camino nuevo, abriéndose paso en el área laboral, incluso después de que sus años “productivos” supuestamente habían llegado a su fin. Celebremos el vivir la vida bajo nuestras propias reglas.

## AYESHA, 59

Cananor, India

Siempre me gustó viajar, pero culturalmente en India no es algo que las mujeres hagamos solas. Simplemente no se hace. La cosa es que nunca quise casarme, así que, hace algunos años, decidí convertirme en guía de turistas. Por mi zona había una buena compañía a la que le gustaban las guías del sexo femenino. Es común que grupos de mujeres prefieran a una guía mujer. Dirigí grupos en mi estado e incluso trabajé internacionalmente.

Pero luego llegó la menopausia y comencé a sentirme exhausta. Dormía mucho y, como es de imaginarse, el trabajo era complicado. Dirigíamos cruceros, caminatas largas, viajes de senderismo e incluso estancias de noche en el bosque. Fue demasiado. Una mañana, mientras estaba en un tour, me quedé dormida y nos perdimos la visita matutina que teníamos planeada.

Esto se convirtió en un problema tal, que le pedí a mi jefe que me dejara trabajar en la oficina. Por supuesto, no mencioné la menopausia; simplemente le dije que tenía dolor de piernas. No me gusta estar sentada en la oficina y no soy buena con las computadoras, pero por ahora está bien.

Tengo la esperanza de que, una vez que pase lo peor de la menopausia, volveré a viajar, esta vez por mi cuenta. ¿Algo bueno de la menopausia? Te importa menos lo que piensen los demás.

## BEATRIZ, 64

Coxcatlán, San Luis Potosí, México

No conocí a mi mamá y mi madrastra jamás me explicó que las mujeres sangramos una vez al mes hasta que un día dejamos de hacerlo. Cuando a los 14 años manché mi falda tuve mucho miedo. Las compañeras de la escuela me contaron que era cosa de cada mes.

A los 16 años quise dejar Coxcatlán para irme a trabajar a la Ciudad de México. Mi hermano me regañó mucho, diciendo que todos los que iban para México regresaban con hijos. “El día que tú me llegues así, te vas despidiendo del pueblo”, así me dijo. Se me quedó grabado y me dediqué a trabajar. Tuve a mis dos hijas ya más grande, a los 23 y 24 años, y lo decidimos mi esposo y yo.

Mis periodos menstruales eran leves, unos tres días y sin dolor. Pero en mi último ciclo el sangrado no paró por ocho días. Tuve que dejar de ir a trabajar, me puse muy nerviosa. Mi patrona me llevó a un médico que me ayudó. Tenía 48 años y me sentí más cómoda de poder trabajar sin la preocupación de sangrar en cualquier momento porque siempre fui irregular.

Meses antes de mi último sangrado habían comenzado unos fuertes calores y sudores. Le conté a mi patrona y ella me explicó que estaba llegando mi menopausia. Me llevó a un médico homeópata y me dio unas gotas que me hicieron sentir mejor.

Mi menopausia fue leve. No sentí depresión porque me enfoqué en el trabajo y tampoco me llené de arrugas o me sentí más vieja. Sólo fueron llegando dolores en los brazos y hombros. Ahora no siempre duermo bien. Les digo a mis hijas que la menopausia ya es ganancia de no andar pensando a qué horas me va a tocar sangrar y andar cargando las toallas sanitarias.

## MARGARIDA, 69

Río de Janeiro, Brasil

Sé que suena extraño, pero realmente disfrutaba tener periodos menstruales. Eran parte de ser mujer. Así que cuando se detuvieron, me sentí mal. A pesar de que se habían vuelto un poco infernales hacia el final.

Los bochornos fueron lo peor: los tuve desde los 54 hasta los 58 años, en todas sus desagradables variantes.

Por lo general, sucedían por la noche. Me despertaba completamente empapada de sudor y no podía volver a dormirme después. Un síntoma llevaba a otro: los sudores al insomnio, el insomnio al agotamiento, el agotamiento al mal humor. Un círculo vicioso que afectó mi productividad y sentido del humor. Pero nunca me permití faltar al trabajo debido a estos síntomas, sin importar cuán graves se pusieran.

Recuerdo haber asistido a reuniones y mi ropa estaba sudada a tal grado que todos lo notaban. Me sentía completamente apenada y avergonzada. Todo lo que podía hacer era disculparme y cambiarme (si es que tenía la suerte de haber llevado ropa de repuesto). Los bochornos solían durar unos 20 largos minutos.

Afortunadamente, los síntomas cedieron y cuando me jubilé a los 65 años, las cosas se veían mejor. Es bueno que ahora la gente esté empezando a hablar más sobre la menopausia. Los empleos definitivamente podrían hacer más para apoyar a las mujeres. Es del interés de todos garantizar que las mujeres puedan mantener sus carreras más allá de la mediana edad.

## MISHTI, 58

Bengaluru, India

Soy madre soltera y siempre me he sentido orgullosa de haber podido mantenernos a mi hija y mí. Cuando mi esposo me dejó hace 30 años, decidí abrir un negocio de ropa. Todos pensaron era una idea terrible, pero pronto tuvo éxito y el negocio floreció.

Justo antes de la pandemia, comencé a pasar por la menopausia. Me sentía cansada todo el tiempo, pero también llena de arrepentimiento. Me la pasaba pensando en todas mis decisiones pasadas. Nunca había querido tener otro esposo, pero de repente pensaba: “¿y si me hubiera vuelto a casar y hubiera tenido otro bebé?” Empecé a sentirme realmente triste. Mi hija me ayudó a atravesarlo, pero aun así los pensamientos venían y yo sentía una profunda tristeza.

Desafortunadamente, este cambio en mi estado de ánimo y niveles de energía coincidió con la pandemia y mi negocio se vio afectado. Había estado tan orgullosa de haber podido mandar a mi hija a la universidad, pero de pronto estábamos teniendo problemas económicos. Estaba poniendo todo mi empeño en mi empresa, pero me sentía cansada y deprimida. Finalmente, mi hija me ayudó. Sabe mucho de marketing y me introdujo a las redes sociales.

La menopausia realmente le dio un golpe a mi confianza y me hizo perder la fe en mí misma, pero la estoy recuperando gradualmente. El negocio se ha recuperado poco a poco. Mi hija ha sido maravillosa. Agradezco todo lo que tengo ahora que la tormenta ha pasado.

## **ANNA, 66**

Mérida, México

Soy de origen zapoteco\* y nací en Cintalapa, una pequeña población chiapaneca que, cuando nací, tenía menos de 25,000 habitantes. Mis padres temían que estudiara la secundaria porque para ello debía irme a otro poblado y ahí las jovencitas “se embarazaban”. Pero yo no solo terminé la secundaria, la preparatoria y la universidad; actualmente soy investigadora académica con posgrado dentro de las ciencias sociales.

Mi menopausia llegó a los 43 y con ella un enorme agotamiento físico, dolor de piernas y baja de libido. No tomé hormonas ni medicina alguna, solo recuerdo haber bebido algunas veces el aromático té de canela y clavo que se acostumbraba en mi familia. A mí no me importan las canas ni mis arrugas, lo que sí extraño es una mejor vista.

Para mí, investigadora de las relaciones de género, además de orgullosa de mi herencia zapoteca, quien soy tiene que ver con cómo pienso y siento. Por ello, la menopausia no significó un duelo para mí; al contrario, mi autoestima subió. Lo he visto con las mujeres de comunidades indígenas donde trabajo: la juventud no es una obsesión, importan otras cosas.

\*Los zapotecos son un pueblo indígena de México, cuya población se concentra en el sur del estado Oaxaca y otros estados aledaños.

## SAMAIRA, 62

Nueva Delhi, India

Soy alguien que educó adolescentes durante años, así que me resulta gracioso que no me di cuenta que mis periodos se habían detenido. Es increíble cuánto se habla de la menstruación en el salón de clases: “Maestra, necesito una toalla sanitaria”. “Maestra, necesito saltarme la clase de deportes hoy”. “Maestra, tengo cólicos”. “Maestra, me manché la falda”. ¡No para! ¡Creo que estaba tan preocupada por sus periodos que perdí la noción del mío!

Mi flujo menstrual se hizo más y más ligero. A partir de los 40 años, mis periodos duraban como tres días, a veces menos. Me tomó unos seis meses darme cuenta de lo que estaba pasando. ¡Que pena! Sentí que no conocía mi cuerpo en absoluto. Claramente no le estaba prestando atención.

Otra forma de verlo es que debo haber tenido una menopausia fácil. Había cosas incómodas al respecto, sí, como estar rodeada de mujeres jóvenes a punto de comenzar sus vidas. ¡Tanto futuro delante de ellas, mientras que muchas de mis experiencias habían quedado atrás! Eso me resultó inquietante, algunos días. Pero en cierto modo, ¿no es eso hermoso también? Enseño literatura, así que siento que hay poesía en todo esto... el siguiente capítulo.

## MARÍA, 54

Durango, México

La menopausia marcó la entrada a las mejores experiencias sexuales de mi vida. Las disfruté como nunca. Fui contra corriente respecto a lo que se dice de la pérdida de la libido.

Empecé alrededor de los 45 años, con periodos menstruales de seis meses y luego nada. Un poco de calor y frío en las noches. Quizá algo de mal humor. Pese a los síntomas, no considero haber tenido una mala experiencia. ¿Cómo habría de serlo con el deseo sexual hasta las nubes?

Recuerdo haber ido al ginecólogo. Midió mis niveles hormonales, mi cuerpo estaba en orden. No necesité de ningún tratamiento. Me puse feliz, podía dejar de usar anticonceptivos. ¡Ya no me podía embarazar! También probé un gel lubricante, pero no me gustó, era incómodo. Lo mismo pasó con unas pastillas que compré en una tienda naturista.

Durante ese tiempo trabajaba como supervisora de una granja-zoológico. Hacía de tantas cosas. Era una guía de turistas, conductora de tractores, encargada de limpieza. No me faltaron fuerzas para continuar mis labores.

Tengo la capacidad de bloquear una cosa negativa por otra positiva. Supongo eso contribuyó a un buen proceso con la menopausia. Me valoro muchísimo y disfruto lo que me rodea. Todo lo veo hermoso. No siempre fue así. Hace 27 años, cuando migré de México a Estados Unidos, era muy negativa. Me sentía fea, deforme. La situación cambió luego de mis clases de salsa. Resultaron ser mi salvación.

## ISHANI, 47

Nueva Delhi, India

Hay días en los que me siento orgullosa de estar triunfando en el trabajo a mis cuarenta. Y luego hay días en los que siento una profunda sensación de soledad.

Llegué a un puesto de alto nivel y gano bien, pero sigo trabajando en un despacho de puros hombres. Soy la única mujer de mi edad que sigue aquí. Me siento fuera de lugar. Por supuesto que no hay nadie con quien pueda hablar sobre la menopausia. Estoy rodeada de hombres todo el día. Los de mi edad, en su mayoría, no entienden por qué sigo aquí. Están asustados, pero creo que también me tienen lástima. Algunos de los más jóvenes son más abiertos, mientras que otros son insoportablemente seguros de sí mismos. Estar aquí sola, pasando por las emociones que vienen con la menopausia, me deprime. Siento que no tengo a nadie en la oficina a quien acudir y decir: “Hoy estoy muy cansada” o “Me duele la espalda”. No le tengo confianza suficiente a nadie para hablar de mis decisiones de vida o sopesar las ventajas y desventajas de trabajar y tener familia.

Veo a los chicos más jóvenes casándose con mujeres que dejarán de lado sus carreras por ellos. Me pregunto si serán comprensivos cuando sus esposas pasen por la menopausia. No tengo pareja, pero estoy orgullosa de haber tenido una carrera que me llena. Supongo que desearía que hubiera más mujeres como yo en mi trabajo para no sentirme tan sola. Tal vez estoy adelantada a mi época. Espero que el futuro sea diferente.

## ROSALIA, 44

Ciudad de México, México

Uno pensaría que yo, una ginecóloga oncóloga, debería haber reconocido mis propios síntomas menopáusicos cuando comenzaron. Pero cuando tenía 37 años y empezaron a aparecer, los confundí con un embarazo. Le había dedicado a mi carrera muchos de mis años reproductivos, y cuando comencé a pensar en tener hijos y dejé de tomar mis pastillas anticonceptivas, noté síntomas que habían sido enmascarados por las hormonas de la píldora.

Empecé a tener bochornos, sudores nocturnos, insomnio, ansiedad, cansancio, falta de libido y energía, niebla mental y poca capacidad para tomar decisiones. Esto me afectó mucho, porque en mi línea de trabajo, la toma de decisiones es literalmente una cuestión de vida o muerte. Después de algunas pruebas entendí lo que me estaba pasando y decidí tomar la Terapia Hormonal para la Menopausia (THM). No quería sólo controlar mis síntomas; lo hice también por mi salud.

Hay mucha desinformación sobre el tema de THM, y es importante hablar de ello, porque creo que, cuando se trata de nuestra salud, debemos de tener suficiente información para que podamos tomar decisiones bien fundamentadas. En lo que respecta a la THM, existen formas seguras de administrarla. Los doctores tienen que tener en cuenta muchas cosas, como las comorbilidades de la persona, los antecedentes familiares y la edad. Es algo que debe individualizarse para adaptarse a la persona específica a la que se quiere ayudar.

Hoy me siento muy bien. Veo la menopausia a través de una lente multidisciplinaria donde mi dieta, horario de sueño, régimen de ejercicio y hábitos influyen en mi bienestar y salud general.

Amo mi trabajo y no siento que el no tener hijos me quite calidad de vida.

Como mujer en una posición de poder, creo que todavía queda mucho por hacer para que el ambiente de trabajo sea más empático con los temas de menstruación y menopausia. Quiero revisar las reglas en nuestro consultorio y tratar de mejorar aún más este lugar que ya de por sí es genial.

## IRMA, 61

Chihuahua, México

Al fin libertad. No puedo llamarlo de otra forma. Mis periodos menstruales se caracterizaban por sangrados excesivos ¡Usaba hasta doble toalla sanitaria! Cuando pararon fue algo magnífico. Es liberador poder nadar cualquier día o planear las vacaciones sin estar preocupada del calendario.

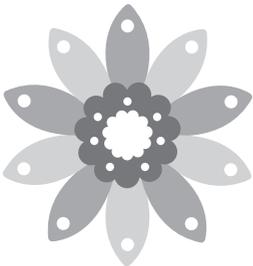
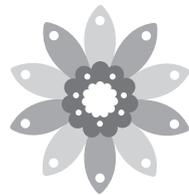
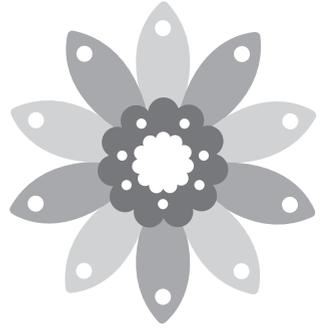
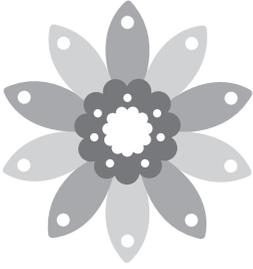
Agradezco que todo ocurriera de forma prematura. Tenía 42 años cuando tuve una histerectomía.\* Le pedí al doctor que me quitara matriz y ovarios por igual. Meses después los síntomas de la menopausia se abrieron camino.

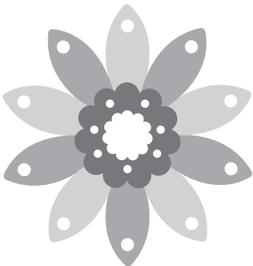
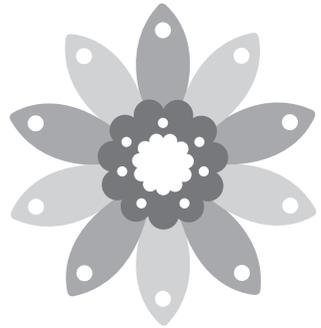
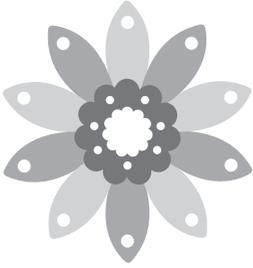
Sentía un calor espantoso. Escurría de sudor, como si me hubieran vaciado un balde de agua. No lo pensé dos veces para tomar Terapia Hormonal para la Menopausia. Es fantástica, los bochornos se detuvieron.

Siempre he tenido una vida muy activa. Sin los periodos menstruales me sentí más ligera. Liberada para trabajar de noche en un hospital, dar clases en la universidad por la mañana y en las tardes ayudar a un doctor con sus cirugías. Cuando el calor llegaba, lo platicaba con mis compañeros y no resultaba una situación incómoda.

\*Una histerectomía es la extirpación quirúrgica del útero.









## GLOSARIO

*Ansiolíticos* – Medicamentos para tratar la ansiedad.

*Chi kung* – También conocido como qigong, qi gong, chi ‘ung o chi gung, el chi kung es un sistema coordinado de posturas corporales, movimiento, respiración y meditación que se utiliza con fines de salud, espiritualidad y entrenamiento de artes marciales.

*Histerectomía* – Una histerectomía es un procedimiento quirúrgico para extirpar la matriz (útero). Después de una operación de este tipo ya no puedes quedar embarazada. Si aún no has pasado por la menopausia, ya no tendrás periodos menstruales, independientemente de tu edad.

*Raíz de maca* – la raíz de maca crece en las montañas de los Andes en Perú y pertenece a la familia de la planta de la mostaza.

*THM* – La Terapia Hormonal para la Menopausia (también conocida como terapia de reemplazo hormonal o TRH) cubre una variedad de tratamientos hormonales que pueden reducir los síntomas de la menopausia.

*Presbicia* – La presbicia es una afección en la que el cristalino del ojo refracta la luz de tal manera que no se enfoca correctamente en la retina, lo que dificulta ver objetos de cerca. Puede desarrollarse en adultos de mediana edad y mayores.

*IU* – Una infección urinaria (IU) es una infección en cualquier parte del sistema urinario: riñones, uréteres, vejiga y uretra.

*Tinnitus* – También conocidos como acúfenos, se presentan como zumbidos u otros ruidos en uno o ambos oídos. Pueden ocurrir después de la menopausia.

*Zapoteco(a)* – Los zapotecos son un pueblo indígena de México, cuya población se concentra en sur del estado de Oaxaca y sus estados aledaños.



## NOTAS

1. The North American Menopause Society (n.d.). *Chapter 1: Menopause*. <https://www.menopause.org/publications/clinical-care-recommendations/chapter-1-menopause>
2. British Menopause Society (2017, October 18). *New survey highlights impact of the menopause on every aspect of women's lives in the UK – Women's Health Concern*. Women's Health Concern. <https://www.womens-health-concern.org/2017/10/new-survey-highlights-impact-menopause-every-aspect-womens-lives-uk/>
3. Brin, D. W. (2022, April 18). *UK Officials Address Menopause in the Workplace*. Society for Human Resource Management. <https://www.shrm.org/resourcesandtools/hr-topics/global-hr/pages/uk-officials-address-menopause-in-workplace.aspx>
4. British Menopause Society (2017, October 18). *New survey highlights impact of the menopause on every aspect of women's lives in the UK – Women's Health Concern*. Women's Health Concern. <https://www.womens-health-concern.org/2017/10/new-survey-highlights-impact-menopause-every-aspect-womens-lives-uk/>
5. Newson Health (2021, October). *Impact of Perimenopause and Menopause on Work*. <https://balance-menopause.com/uploads/2021/10/Menopause-and-work-poster-RCGP.pdf>
6. Bazeley, A., Marren C., & Shepherd A. (2022, April). *Menopause and the Workplace*. The Fawcett Society. <https://www.fawcettsociety.org.uk/menopauseandtheworkplace>
7. The North American Menopause Society (n.d.). *Chapter 1: Menopause*. <https://www.menopause.org/publications/clinical-care-recommendations/chapter-1-menopause>











Conoce más acerca de *El Siguiente Capítulo* en este código QR.



## EL SIGUIENTE CAPÍTULO

...Mis amigas me apoyaron cuando estaba mal...  
En un mal día, me veía con una de ellas para tomar  
café o té y platicar, hacía toda la diferencia...

Riya, 60, Kolkata, India

... Si el 51 por ciento de la población mundial  
atraviesa la menopausia, ¿por qué es un tabú?  
Cada vez pienso más en esto. ¿Quién decidió que  
era incómodo hablar de un proceso que atraviesan todas  
las mujeres? Ojalá pronto se acabe este silencio...

Jessica, 51, Ciudad de México, Mexico

...Hay mucho prejuicio en torno a la menopausia,  
y lo vemos como algo negativo, en lugar de lo que es:  
una parte esencial de la vida, como cualquier otra.  
He tratado de vivir bien y aceptarla...

Beatriz, 54, Fortaleza, Brasil

...Quisiera haber sabido qué esperar, pero la menopausia  
no es algo de lo que se hable. Definitivamente me voy  
a asegurar de que mi hija esté preparada cuando llegue  
el momento, y estaré ahí para ayudarle a atravesarla...

Li Jing, 52, Pekín, China