Dra. Ma. Luisa Rivera García
Facebook: Dra. Ma. Luisa Rivera
Corrreo electrónico: marialuisarg0505@gmail.com

MENOPAUSIA

Hoy toca hablar sobre la temida menopausia, y digo temida porque para muchas mujeres representa una amenaza, el enfrentar el declive de su vida, como si después de su arribo la vida plena acabara, de ahí en adelante todo es declive,

Esto es ideológico, pero hablemos de lo que pasa en lo fisiológico. La menopausia es la época en la vida de una mujer en la cual deja de tener menstruaciones. Ocurre después de los 45 años, aunque en general aparece pasados los 51 e implica que los ovarios dejan de producir las hormonas estrógeno y progesterona y se pierde la posibilidad de embarazarse.
Esto produce síntomas, para algunas son fuertes, otras los viven de manera muy leve. Algunas veces se requiere tratamiento para atenúalos. Van desde los famosos "calores" y la sudoración repentina o nocturna; súbitos cambios de humor; alteraciones en el sueño; sequedad vaginal, dificultad para concentrarse; caída de cabello o aparición de vello facial o incluso el riesgo de padecer problemas más serios en la vejiga, cardiacos, osteoporosis o cáncer de seno. Salvo estos últimos que requieren tratamiento médico, el resto de síntomas pasan una vez que el organismo se ajusta al cambio.

En el mismo sentido un grupo amplio de mujeres suele padecer la falta de deseo sexual, esto podría deberse a la resequedad vaginal, pero parece más relacionado con las ideas preconcebidas de las que hablamos, sentirse vieja, en deterioro, etc. Ya que últimamente ha incrementado el grupo de mujeres que se sienten mayor libertad de disfrutar, al no tener el riesgo de embarazos. Y sí, un año después del último periodo ya no existe riesgo alguno.

La forma e intensidad como se experimentan estos síntomas varía ampliamente entre personas y entre culturas. Lo que ha llevado a vislumbrar que tiene más que ver con lo ideológico que con lo fisiológico. Vivir este proceso cómo un final o cómo un inicio depende en mucho de cómo hubiéramos vivido las etapas anteriores.
Si es un corte, un punto de reflexión, marca que el tiempo de reproducción terminó. Que sea el final de la plenitud ¿? Solo, si nuestro único fin fuera el procrear. También es un inicio, el inicio de una nueva etapa de vida, que puede ser muy plena o incluso la más plena. Una etapa de responder más a mis propios intereses, búsquedas, bienestar.

Como vivirla está en nuestras manos. Hacer un "corte de caja" para reorientar, confirmar o transformar mis intereses. Tal vez un tiempo de introspección, de empezar a darnos, a mirarnos y

Dra. Ma. Luisa Rivera García
Facebook: Dra. Ma. Luisa Rivera
Corrreo electrónico: marialuisarg0505@gmail.com

aprender (si no lo hemos hecho antes) a vivir partir de cada una. Sin olvidar a los que amamos, pero partiendo a otro eje.
El eje de mi deseo… aprender a "hacerse cargo de nuestro deseo. Deseo de aprendizaje, deseo de buena vida (sea lo que sea para cada una) deseo de viajar, etc. etc.

La menopausia marca un cambio, un cambio en el cuerpo. Que podemos convertir en un cambio de vida, un cambio hacia una mayor plenitud.