



Milagros Agurto
Nutricionista

¿Menopáusica yo?

¿Quién dijo que es el fin de la vida? Al contrario, es el momento en que se cierra la fábrica y se abre el parque de diversiones.

La menopausia es una época temida, poco esperada y hasta odiada. Significa para muchos la vejez y el inicio del fin. ¡Nada de eso! Así como esperamos a los 11 o 12 años que venga la primera regla (menarquía), la menopausia viene a ser la última, cuando nuestros ovarios deciden no trabajar más y, en consecuencia, no habrá más menstruación ni embarazos y por fin el reencuentro con la pareja, la vida y especialmente con una misma.

De hecho, cambios habrá y también aumentarán los cuidados, pero nada como estar bien preparadas con información que nos ayude a identificar “esas molestias”. Entre las cosas que más nos preocupa se encuentran:

Cuando nuestro escultural cuerpo se convierte en ‘Charito’: cuerpo de choncho y piernas de pajarito. Esto es una redistribución de la grasa corporal, por lo que el cuerpo cambia, sumando a esto la disminución del músculo. Solución: mejorar los ejercicios en cantidad e intensidad, combinándolos con los de fuerza. Un médico deportólogo es el que prescribe el mejor ejercicio.

Morir de amor: y no es por otra cosa que por la disminución de estrógenos (hormona



femenina que deja de producir el ovario), lo que aumenta el riesgo de un infarto. Solución: conversar con el cardiólogo para la evaluación de nuestro riesgo, dejar de fumar, sonreír y por supuesto tener buena comida y ejercicio.

Dolor a las 10 p.m.: Muchas mujeres que antes muy coquetas les decían al esposo “en esta

cama se hace el amor a las 10 p.m. estés o no estés”, hoy tienen mil excusas para que ni las toquen. Al disminuir el estrógeno hay menos lubricación en la vagina y dolores en la relación sexual (dispareunia). Solución: existen lubricantes que pueden ayudar. Por supuesto, se requiere la comprensión, el amor y los cuidados de la pareja.

Huesos de arena: si bien es cierto que la menopausia aumenta el riesgo de osteoporosis, esta no es la única causa. Solución: más calcio proveniente de la leche/yogurt/queso, menos sedentarismo y más ejercicios de impacto. Nada de “dietas extremas” o de moda, cero cigarrillo, menos alcohol, cafeína y, por supuesto, la densitometría de rigor para evaluar la salud de los huesos.

Probablemente me quede con una lista interminable de eventos sin comentar, como los bochornos, dolores de cabeza, mal genio y demás, nada que no pueda tener control a tiempo con la visita al médico y de ser necesario adicionar una adecuada terapia de reempla-

zo hormonal, previo chequeo exhaustivo.

La idea es dar vuelta a la moneda y recordar que en esta etapa ya los chicos han crecido,

EN LA MENOPAUSIA TENEMOS MÁS TIEMPO PARA CUIDAR DE NUESTRO CUERPO, MANTENER LA MENTE ACTIVA, NO PERMITIR LA TRISTEZA NI LA DEPRESIÓN.

por lo tanto, hay más tiempo para la vida de pareja, pasear, conversar, retomar momentos de amor y de pasión sin el riesgo de un embarazo. Es ahora que tenemos más tiempo para cuidar de nuestro cuerpo, dándole más cariño y envejecimiento, mantener la mente activa con una buena lectura, cuidar aún más de la salud con ejercicios adecuados a las necesidades, con buena comida, más comunicación, visitar a las amigas, no permitir la tristeza ni la depresión. Finalmente, se trata de vivir la vida.

La menopausia no nos debe asustar. Es un paso más, con todo lo bueno y lo malo de cada etapa de nuestras vidas. Dependerá de cada una que no se marchite su encanto ni su sensualidad, de reconocer a esa mujer con todo lo que somos, de cuatro y algo más décadas, con pisadas de fuego al andar y que deja huella en cualquier lugar.