MINERVA PIQUERO

NO ESTOY LOCA

Cómo sobrevivir
a la **menopausia**
y sentirte
poderosa



Grijalbo

MINERVA PIQUERO

No estoy loca

Cómo sobrevivir a la menopausia y sentirte poderosa

Grijalbo

Son cosas de mujeres… y de hombres

Prólogo por Christian Gálvez

Hay libros que uno lee, sin más.

También hay libros que, sin pedir permiso, te miran a los ojos y te obligan a colocarte frente al espejo. Este es uno de esos libros.

Cuando mi compañera Minerva Piquero me habló de escribir sobre la menopausia, confieso que pensé, quizá como tantos hombres, que sabía más de lo que en realidad sabía. Y también, como tantos hombres, creí que aquello iba «de ellas»; es decir, de su cuerpo y de sus hormonas. De un proceso íntimo, biológico, ajeno a nosotros.

Me equivocaba.

Me equivocaba porque este libro no va solo de menopausia.

Minerva escribe sobre las relaciones, sobre la comunicación, sobre el amor cuando el cuerpo cambia, sobre los silencios mal entendidos, sobre los miedos que no se nombran y sobre una soledad que, quizá por nuestra ignorancia, se vive y se siente demasiadas veces a pesar de estar acompañada.

Leyendo a Minerva he entendido algo esencial: la menopausia no es una retirada, es una rebelión. Una transformación profunda que, si no se comprende, puede convertirse en distancia, pero que, si se

acompaña, puede ser una oportunidad extraordinaria de crecimiento para ser compartido, para ser experimentado.

Este libro interpela directamente a los hombres.

No lo hace desde el reproche, sino desde la invitación, desde la inclusión. Desde una petición clara, valiente y profundamente humana: no soltemos la mano. Escuchemos. Preguntemos. Permanezcamos. No intentemos arreglarlo todo. No huyamos cuando no entendamos nada. A veces basta con estar.

Minerva pone palabras donde antes podría haber culpa. Relatos y volumen donde antes había tabúes y silencio. Y lo hace con una honestidad que desarma, hablando como mujer, como madre, como pareja…, pero también como una profesional que ha observado, investigado y escuchado a muchas otras mujeres que se sentían solas incluso durmiendo acompañadas.

Como hombre, como hijo, como pareja o como padre, este libro te puede enseñar algo que debería ser obvio, y, sin embargo, no siempre practicamos: el amor también se educa. La convivencia se aprende. La intimidad se transforma. Y la masculinidad continúa madurando cuando deja de sentirse amenazada por lo que no controla.

Aquí no encontrarás victimismo ni resignación. Encontrarás un manifiesto. Una llamada a caminar juntos por una etapa que no es sinónimo de pérdida, sino una mutación poderosa. Un recordatorio de que entender no siempre es posible, pero acompañar sí lo es.

Este libro no está escrito contra nadie.

Minerva escribe para que nadie se quede atrás.

Y por eso, si eres hombre y estás leyendo estas líneas, déjame decirte algo con claridad: este libro también es para ti. Léelo sin

defensas. Sin prisas. Con la humildad de quien sabe que amar mejor empieza, muchas veces, por escuchar un poquito más.

Porque no, no están locas.

Y sí, saben perfectamente lo que quieren y lo que necesitan.

Solo nos están pidiendo que estemos ahí.

Y si eres mujer y estás leyendo estas líneas, que sepas, antes que nada, que no estás sola. Que nada de lo que sientes es exagerado, inapropiado ni incorrecto. Que tu cansancio tiene nombre, que tus dudas tienen sentido y que tu transformación, insisto una vez más, no es una pérdida, sino un tránsito.

Minerva no pretende darte lecciones ni recetas cerradas. No viene a decirte cómo deberías sentirte ni cómo tendrías que atravesar esta etapa. Viene, sencillamente, a acompañarte. A poner palabras donde a veces solo había ruido interior (también exterior). A recordarte que, lo que te ocurre, les ocurre o les ocurrirá a muchas otras mujeres, aunque se haya vivido en silencio durante demasiado tiempo.

La menopausia no te resta valor. No te borra. No te apaga.

Te recoloca. Te redefine. Te invita a mirarte de otra manera y, si quieres, a elegirte con más conciencia que nunca.

Ojalá estas páginas te animen a hablar, a pedir y a compartir. A no atravesar esta etapa en soledad. A recordar que mereces cuidado, escucha y respeto. Y que, si decides caminar acompañada, no es una debilidad, sino un acto de amor propio.

Estás cambiando. Y cambiar no es desaparecer. Es, muchas veces, empezar de nuevo.

1

No, no estoy loca

TESTIMONIO

Tengo ganas y una cita: sigo viva

Minerva, 55 años (Madrid)

Es sábado por la tarde. Hoy tengo una primera cita con un hombre que apareció, como caído del algoritmo, en una de esas redes sociales en la que resultó que teníamos amigos comunes… No estaba previsto. Tengo cincuenta y cinco años y llevo diez separada y sin relación estable —una década, que se dice pronto—, y no imagináis la odisea que ha sido atreverme a dar este paso.

Desde que abrí los ojos esta mañana, he cancelado la cita en mi cabeza al menos diez veces. Mentalmente, ya le he mandado tres excusas convincentes y dos mensajes de «lo siento, me ha surgido algo» que nunca he llegado a escribir.

¿Qué demonios estoy haciendo? Llevo tres días ensayando frente al espejo qué ponerme: ni demasiado seria, ni demasiado provocativa; juvenil, pero sin parecer una impostora disfrazada de veinteañera. Desde ayer vivo en penitencia: ni gluten, ni lácteos, ni un solo carbohidrato. Sí, me sobran algunos kilitos (he engordado quince en los últimos años). ¿Me habrá reconocido de la tele?

Tengo un buen amigo actor con el que me desahogué confesándole mis inseguridades antes de la cita. «¿Y si él me gusta? Y si le gusto y me propone la posibilidad de intimar, me muero de vergüenza solo de pensar que me pueda ver desnuda. ¡Qué horror! —le dije—. Me siento incapaz de enseñar este cuerpo. Este cuerpo mío ya no es lo que era. Yo he cambiado

en todos los sentidos. Qué bochorno mostrarme así ahora, tan distinta, porque me siento vulnerable, rechoncha, sobrepasada. No me veo capaz de sentirme ni medio sexy. ¿Existe lencería sexy de mi talla? He pensado que, si acaso, a oscuras, apagando todas las luces, metiendo tripa…, qué sé yo. Mejor no voy».

Mi amigo se carcajeó un buen rato y, tras tomar aire, me contestó. «Las mujeres os coméis la cabeza con cosas que nosotros no vemos o no nos importan. No tenéis ni idea. Créeme. Mira —continuó muy serio—, si una mujer, tenga la talla que tenga, los pechos grandes o pequeños, el culo grande o caído, el tanga sexy o nada, si esa mujer, al plantarse frente al hombre, lo hace con determinación, sensualidad, seguridad…, el hombre se desarma. Si ella lo mira y le dice: "Ven aquí, que te vas a enterar", nosotros caemos de rodillas ante esa diosa. No hay nada más sexy que una mujer segura de sí misma. No importa nada más. Disfrútate, y él disfrutará contigo».

Me dejó pensando. Vale, lo intentaré… Actitud. Seré una diosa.

Quedan tres horas para mi cita.

Y hablando de temas íntimos (espero que no se conviertan en protagonistas de la velada), confieso que hace seis días que mi aparato digestivo se niega a colaborar. Temo que en cualquier momento mi vientre explote como un globo de feria. Ruego al cielo que no sea esta noche. ¿Por qué es tan difícil últimamente ir al cuarto de baño? Maldito estreñimiento.

Cambio de tema, que para eso ya no hay tiempo. Mañana será otro día.

La indumentaria, claro, es una batalla aparte. Me pondré algo holgado que disimule la tripa, pero que marque cadera. Una blusa colorida y ancha, una falda tubo un poco por encima de la rodilla. Medias opacas y medio tacón. Y, por supuesto, escote estratégico. Mis pechos ya no son lo que eran —dos embarazos y los años de gravedad han hecho su trabajo—, pero aún saben defender con dignidad un generoso «aquí estoy». O eso espero.

El pelo, en cambio, es un drama. Lo que antes era mi corona ahora

parece la versión reducida de sí mismo. He recurrido a extensiones, sí, pero, cada vez que me las quito, me siento como si me arrancara el disfraz de impostora. O aún peor, se me pueden enganchar al sacarme el abrigo o el bolso… y me muero. Nada postizo, mejor. Ya abandoné la faja tipo Spanx, esa prenda que debería considerarse un instrumento de tortura: sudas como un cetáceo, la goma se te enreda en los pliegues de la tripa, se queda adherida y, al quitártela, acabas jadeando o pidiendo ayuda. Quedaría raro.

Internet, por supuesto, no ayuda. De cada cuatro vídeos, dos son sobre fórmulas mágicas para convertirte en alguien que no eres. Saben lo que hacen, el algoritmo no se equivoca.

El otro día escuché en la radio un anuncio que decía con alegre trivialidad: «¿Arrugas en los ojos? ¿Pechos caídos? ¿Una tripita rebelde? ¡Una liposucción y lista para el verano! Solo este mes, 20 % de descuento en prótesis mamarias y primera cita gratis para tu tratamiento de ácido hialurónico facial». La locutora lo recitaba con el mismo entusiasmo con el que la pescadera te ofrece la merluza en oferta los viernes. ¡Qué frivolidad!

Me noto agotada, y no es de extrañar: llevo meses arrastrando un cansancio inexplicable. El insomnio me tiene presa. Yo, que roncaba como un lirón, que contaba los meses esperando a que mis hijos crecieran para volver a dormir la noche entera, ahora paso las madrugadas contando las grietas del techo o cazando con la mirada alguna salamandra despistada. Ni el mejor maquillaje corrector puede disimular estas ojeras sin que parezca que me he alicatado media cara. ¿Me dará tiempo a una mascarilla rejuvenecedora?

Faltan dos horas para la cita y sudo como si estuviera en pleno agosto.

¿Me ducho otra vez? Imposible, ya me he embadurnado con crema reafirmante de urea, aceites esenciales de macadamia y canela, sérum capilar antiencrespamiento y contorno de ojos tensor. Una ducha más y salgo del baño convertida en un gato electrocutado y en celo rabioso. Así que opto por abrir la ventana. El aire helado del invierno me da un bofetón

de realidad. Decido llevarme el abanico en el bolso, no sea que el bar esté abarrotado y acabe yo derretida, con churretes por las mejillas y el flequillo pegado a la frente. Me pasa siempre.

Ya que abro el bolso, pienso en lo que debería meter dentro…

No, hoy no pasará. Lo he pensado mejor. Un vino, un par de horas de conversación Pero ¿y si sí? Mi mirada se desliza hasta el primer cajón de la mesilla, donde reposa un discreto frasquito blanco de lubricante, compañero inseparable de mi juguete secreto. Lo cojo con la misma solemnidad con la que una heroína enfunda su espada.

¡Rezo para que no esté caducado!

Y entonces me asalta otra inquietud: ¿cómo usarlo sin que él lo note? ¿Tendré que confesárselo como si fuera una enfermedad venérea? ¿Me voy apresuradamente al baño en el último momento y me lo pongo? O le espeto sin miramientos y naturalidad: «Mira, es que ya no lubrico, pero no quiero que nos hagamos daño. De verdad que me gustas mucho, pero es que hace mucho que yo no…». ¡Horror! Suena a señora mayor en desuso con manual de instrucciones.

Y si hace tanto que ni recuerdo cómo era lubricar, ya no digamos tener un orgasmo. Para colmo, se me ha olvidado dónde hemos quedado. Ni el nombre del bar me viene a la cabeza. Magnífico: voy rumbo a mi primera cita en años y corro el riesgo de perderme en el camino. ¿Dónde dejé el móvil?

Espera, ¿de qué estábamos hablando? ¿Cuánto tiempo me queda?

Querida nueva amiga, ¿te resulta familiar lo que acabas de leer? ¿Podrías ser tú o conoces a alguna mujer así? Si hoy sostienes este libro entre las manos y la curiosidad te ha traído hasta estas líneas, no es casualidad: este libro es para ti.

Bienvenida.

Las protagonistas de este texto, entre las que me incluyo, son

mujeres menopáusicas que se están redescubriendo. Tienen muchas dudas, han llegado hasta aquí sin información útil y necesitan respuestas. Tal vez tú también estés transitando la menopausia, o quizá solo has oído hablar de ella. Sabes que tarde o temprano llegará y también tienes preguntas.

Sea cual sea tu caso, déjame comenzar con una buena noticia, porque yo también estoy en este camino. Somos millones las mujeres que compartimos la misma experiencia, aunque casi siempre la recorremos en silencio. No estás sola.

En Japón, a la menopausia se la llama *konenki*, cuya traducción al castellano sería «años de renovación». Bonito, ¿verdad? Cuando las mujeres japonesas llegan a su *konenki*, lo celebran —y con ellas, su familia y allegados—, pues consideran que están entrando en su etapa de sabiduría. Los síntomas se afrontan como transiciones y no como desórdenes o problemas. Y aceptan y gestionan este proceso natural con metodologías y dietas que ayudan a vivirlo mejor.

En Occidente es muy distinto. La mayoría de nosotras empezamos viviendo esta etapa con inseguridad, angustia, incertidumbre. Todos los mensajes que recibimos son negativos. Y aunque es verdad que nos vamos haciendo mayores —querida, si hemos llegado hasta aquí, es algo que debemos celebrar—, también lo es que soportamos una carga social y cultural estereotipada, sexista y edadista.

Permíteme un símil. ¿Te acuerdas de Dorothy en *El mago de Oz*? La muchacha se encuentra con el hada buena del Norte, quien le indica lo que debe hacer: «Siempre es mejor empezar por el principio. No te perderás si sigues el camino de baldosas amarillas». Y, ¡por todos los santos!, qué sendero tan lleno de peligros, dudas y abismos. Aunque Dorothy encuentra compañeros de viaje, ella, y solo ella, debe recorrer el camino. Y sí, al final de la aventura, el

esfuerzo tiene premio.

Al acabar la historia, Glinda, el hada buena del Norte, le dice a la niña que la solución a sus problemas siempre estuvo en sus manos —mejor dicho, en sus pies— sin que ella lo supiese.

PELÍCULA

El mago de Oz

EL HADA BUENA DEL NORTE. No necesitas que te ayude nadie. Siempre has tenido el poder de volver a Kansas.

DOROTHY. ¿En serio?

ESPANTAPÁJAROS. ¿Y por qué no se lo habéis dicho antes?

EL HADA BUENA DEL NORTE. Porque no me hubiera creído. Tenía que aprenderlo por sí misma.

Chicas, os aseguro que transitar esta etapa evolutiva del climaterio y sus fases tiene premio. Y que ya tienes en ti todo lo que necesitas para conseguirlo.

La mujer que resultarás tras esta aventura te gustará mucho y te sentirás poderosa. Te lo prometo. Y podrás, al igual que nuestra protagonista en su cita a ciegas, enfrentarlo con buen humor.

Recuerdo la primera vez que, estando hace años con unos amigos y no sé a cuento de qué, dije en voz alta: «Creo que debo estar menopáusica». El grupo estalló en risas y me hicieron varias bromas al respecto para terminar sentenciando: «¡Imposible! Tú aun eres joven. A ti eso no te pasa».

No le di importancia en aquel momento. Es más, sentí alivio. Ahora comprendo el daño de sembrar ese tipo de pensamiento en el subconsciente. La menopausia era algo malo y que llegaba sin

manual de instrucciones, algo de señoras mayores con el moño apretado y la cartera bajo la axila a las que nadie entendía ni dedicaba atención.

Hay una verdad incómoda. ¿Por qué tanto secretismo con la menopausia? ¿Por qué hay que esconderlo? ¿Por qué no se habla de ella abiertamente? Es un proceso natural, universal, y se repite desde que existe la humanidad, aunque nadie nos advierta de sus señales ni de su duración, que puede extenderse hasta diez años.

A lo largo de la historia, la ciencia apenas le ha prestado atención. Increíble pero cierto: el cuerpo y el cerebro femeninos han sido, durante siglos, los grandes olvidados de la investigación médica mundial. Hasta hoy.

Ante este vacío, cada mujer reacciona a su manera. Algunas callan, otras niegan la realidad y unas cuantas —las más tercas y curiosas— nos lanzamos a buscar respuestas. Y, sin embargo, la sensación es casi siempre la misma, creer que caminamos solas. La verdad es otra: somos millones las que transitamos este mismo sendero, aunque cada una piense que es la única.

Y no estamos solas ni siquiera en la naturaleza.

Sorpresa. ¡No somos las únicas hembras menopáusicas en el planeta! Aunque en la mayoría de las especies las hembras se siguen reproduciendo hasta el final de sus días, existen otras en las que también dejan de ser fértiles para seguir viviendo. Las ballenas beluga, los narvales, las orcas y los calderones de aleta corta también pasan por la menopausia; incluso entre nuestros parientes más cercanos —los chimpancés de Kibale, en Uganda—, las hembras viven alrededor de un 20 % de su vida adulta después de dejar de ser fértiles y siguen siendo líderes activas, cuidadoras y maestras.

La menopausia no es un fallo biológico. No es el fin de nada. **Es una estrategia brillante de la evolución.** Las hembras

posmenopáusicas lideran, sostienen y transmiten sabiduría. Y eso, créeme, puede ser muy sexy. La naturaleza lo diseñó así.

Seré más categórica. Si algo he aprendido con sorpresa y hasta cierta frustración y tristeza al empezar a escribir este libro es que socialmente sigue siendo un estigma para muchas de nosotras. He intentado hablar con muchísimas mujeres y te aseguro que más de la mitad de ellas se sintió muy incómoda o negó tener ningún síntoma. Alguna directamente me cambió de tema.

La ciencia evolutiva dice lo contrario: la menopausia es una apuesta biológica por vivir más y mejor. Es una transformación inteligente, una jugada maestra de la naturaleza. Recordemos que comenzamos nuestro *konenki*. Piensa en las orcas matriarcas; cuando escasea la comida, ellas guían a la manada por rutas seguras hacia los bancos de alimento. Entre los humanos, aún existen sociedades matriarcales —en el Himalaya, en África, en el sudoeste de China— en las que las mujeres mayores toman decisiones, resuelven conflictos, lideran las estrategias defensivas y preservan la herencia cultural del grupo. Su sabiduría no se discute.

Así que, querida lectora, la menopausia no es un «déficit ovárico» que nos aparta del mundo. Es una etapa de **poder y propósito**. No hay nada que «arreglar» ni esconder, hay algo que comprender y abrazar. Es hora de hablar sin pudor y sin pedir permiso. En esta conversación entre tú y yo, no habrá «reglas» ni tabúes.

¿Empezamos?

A lo largo de estas páginas, intentaré arrojar luz e información, compartir contigo experiencias reales, sumar voces cómplices y conocer qué nos ofrecen la ciencia y la sociedad para vivir esta etapa con plenitud. Para ello, hablaremos con expertas en distintas disciplinas médicas, como la ginecología, la psicología y la sexología,

entrenadoras físicas, nutricionistas y otras profesionales de los ámbitos más diversos.

Te advierto que este libro no es un tratado médico, pero sí un mapa de supervivencia. Es un manual para vivir la menopausia antes, durante y después de su llegada. Te comparto todo lo que yo aprendí y me funcionó, y lo que no me funcionó también. Una guía que nos recuerda que hay caminos para sentirnos mejor y sobre todo, insisto, que no estamos solas.

Somos una comunidad numerosa de mujeres muy fuertes. Llegar hasta aquí ya es un logro. Por cierto, ¿sabes cuántas somos? Hoy, más de cuatro mil millones de mujeres habitamos el planeta. Y para 2030, más de mil doscientos millones habremos transitado la menopausia. ¡Como para no alzar la voz! Una hermandad silenciosa e inmensa que ríe, llora, duda, suda, no duerme, se asusta, se cabrea y, a veces, se olvida de cosas…, aunque no siempre lo confiese.

¡Bienvenida a la TRIBU M!

2

Cambios hormonales y otras traiciones del cuerpo

Te propongo empezar poniendo nombre a lo que nos pasa. Porque, para ser sincera, existe mucha desinformación al respecto. Si eres como yo, una curiosa empedernida, habrás buscado todo tipo de información en internet —lo hacemos todas—, y a continuación las cookies te habrán bombardeado con anuncios sobre soluciones mágicas, suplementos africanos, dietas milagrosas antiedad y antimenopausia, clínicas donde entras y te quitan todos los síntomas con sus tratamientos maravillosos y patentados en veinte sesiones… Hasta te habrán llegado noticias alarmistas sobre las consecuencias que pueden derivarse del hecho de no dejar pasar con naturalidad este proceso.

Demasiada información de pronto, contradictoria en la mayor parte de los casos, sin contrastar en otros tantos, y sobre todo mucho oportunista. Y ¡cuidado con creer todo lo que lees! Aprenderemos a entender lo que es y lo que no es. Más adelante hablaremos de eso.

Empezaré por contarte cómo me fue a mí. En mi caso, no fui consciente de cuándo comenzó mi transición hormonal porque por entonces llevaba años —desde los cuarenta y uno—usando un DIU que me retiró la menstruación. No tenía la regla, aunque seguía siendo fértil, según me explicó mi ginecóloga. Por lo tanto, nunca tuve «faltas»; nunca supe cuándo comenzó mi menopausia. Cuando empecé a sentir que me pasaban cosas raras, lo último que se me ocurrió fue relacionarlas con eso. El primer síntoma que llegó fue un descontrol total de mi cuerpo. Tenía cuarenta y cinco años. Cogí diez kilos en un año, después incluso cinco más, y nada de lo que yo hiciera para revertir el aumento de peso me daba resultado. Me

ponía muy triste por cualquier cosa, lloraba con frecuencia. Estaba irascible y muy cansada. Desganada.

Un par de años después, comencé a perder cabello, muchísimo, y tenía eccemas recurrentes en la piel de la cara, los brazos y los muslos, así como irritación y picores…, hasta que llegó el dolor en un hombro, luego en una rodilla, en la espalda. Al cabo de un tiempo, se presentó el insomnio. Para mí, una maldición. Al principio piensas que es algo pasajero, que «quizá tomé algo de cafeína sin darme cuenta, cené muy tarde o estoy preocupada», pero fueron transcurriendo los meses y la situación se volvió crónica.

La ronda de médicos especialistas fue agotadora. La ginecóloga me decía que seguía ovulando y que no me quitara el DIU, por si acaso. El traumatólogo me diagnosticó artrosis prematura y pérdida de cartílago; su consejo fue hacerme infiltraciones. El endocrino me anunció hipotiroidismo y me puso una dieta de pesar alimentos y contar calorías; cuando le dije que seguía teniendo ganas de llorar, aunque los resultados de mis análisis arrojaran un dato normal en TSH, me contestó que mi problema de tiroides estaba controlado y que, por su parte, no tenía nada más que proponer. Mi dermatólogo me aconsejó que aprendiera a gestionar mi estrés o que cambiara de vida, que toda mi ropa interior fuera de algodón y que me aplicara por todo el cuerpo una carísima crema que vendían en un tubito muy pequeñito. Qué majo. Como si fuera fácil.

Ninguno de ellos barajó la posibilidad de hablarme de la menopausia. Nadie me advirtió. Hasta mi médico de cabecera, al preguntarle si todos estos síntomas podían estar relacionados, me contestó: «No puedo ayudarte». «¿Por qué?», le pregunté. «Porque no soy mujer y no sé nada de menopausia», remató. Sincero pero decepcionante. No lo vi venir.

Amiga, es hora de estar informadas, de hacer preguntas y de

hablar alto y claro.

¡Vamos a ello!

¿Qué es el climaterio?

Si la menopausia es una puerta, el climaterio es todo el largo pasillo que conduce hasta ella… y lo que viene después. No es un instante marcado en el calendario, sino un viaje que puede durar entre cinco y diez años y que está lleno de cambios físicos, emocionales y hormonales.

No hace mucho saqué el tema entre un grupo de amigos varones y todos se sorprendieron muchísimo al saberlo. «¡Creíamos que eran unos meses y ya! Un año a lo sumo…». Pues no, queridos míos. Agarrad el cuaderno y tomad nota.

El climaterio arranca cuando los ovarios comienzan a reducir la producción de estrógenos y progesterona. Esto provoca ciclos menstruales irregulares, sofocos infernales inesperados, noches en las que el sueño se escapa a las tres de la madrugada y ya no vuelve durante meses, dolores en extremidades o articulaciones sin motivo aparente, niebla mental, falta de concentración, picores en toda la piel, sequedad vaginal y ocular, infecciones urinarias recurrentes, candidiasis, taquicardias, arritmias y un carrusel de emociones que a veces sorprende incluso a quienes creían estar preparadas. Y no lo digo yo, está comprobado científicamente.

Es posible distinguir tres etapas en lo que nos sucede:

- **Perimenopausia.** Cuando todo empieza a cambiar sin previo aviso. Puede durar entre cuatro y ocho años. Como seguimos menstruando, no lo relacionamos con la menopausia y es común creer que padecemos enfermedades físicas o mentales.

Empiezan el estrés y los miedos.

- **Menopausia.** Ese punto exacto en que transcurren doce meses sin menstruación. Es cuando te das de bruces con la nueva realidad y suele tener consecuencias psicológicas severas.
- **Posmenopausia.** El tiempo que sigue después, cuando el cuerpo encuentra su nuevo equilibrio y aprendemos a habitarlo con otra mirada. Este proceso requiere concienciación y nuevos hábitos. ¡Te prometo que eso ocurre!

Llamarlo por su nombre, climaterio, es importante porque nos recuerda que no se trata solo de «ese momento» en que se va la regla, sino de un proceso vital, amplio y profundo. No es un salto al vacío, sino un tránsito natural que la evolución diseñó para darnos más vida, no menos. Nuestro *konenki.*

3

SOS. Un mapa rápido de síntomas: qué, por qué, cuándo y cómo

TESTIMONIO

La crueldad del silencio

Mónica, 55 años (Alicante)

Mis síntomas: sofocos, insomnio, niebla mental, tristeza, sobrepeso, dolor articular, depresión, ausencia de deseo sexual, inseguridad, frustración.

De todo lo que viví —y lo que aún arrastro como un eco silencioso—, lo que más me duele, lo que más me enfurece es esto: nadie me avisó. Nadie me preparó para lo que vendría. Nadie me dio siquiera una pista.

Cuando la menopausia se presentó, fue como caer en un abismo sin nombre. De pronto dejé de reconocerme. Le grité sin razón a mi hijo adulto, por primera vez en mi vida, y me sentí horrible por ello; el sueño me abandonó sin motivo aparente y vivo en largas noches de insomnio, y el deseo, ese motor íntimo tan importante siempre en mi vida, se desvaneció. Yo no entendía nada. Estaba perdida dentro de mí.

Y ahora, desde cierta distancia, pienso: ¿por qué nadie me lo contó? Mi madre, por ejemplo, ¿por qué guardó silencio? Ella, que era la voz más natural para advertirme… ¿Por qué no dijo nada? Bastaba con una frase, apenas un gesto: «Escucha, en algún momento de tu vida, te va a pasar esto. Tal vez todo, tal vez solo algunas cosas, pero algo llegará. Y no estarás loca ni rota. Estarás atravesando un cambio».

Eso. Solo eso. Un aviso. Una antorcha encendida en medio del túnel. Y quizá, solo quizá, todo habría sido distinto. No habría caminado con el alma en vilo, creyendo que había perdido la razón, que era una madre incompetente, una mujer defectuosa, una pareja fallida. El silencio fue más

cruel que los síntomas.

Y, sin embargo, lo entiendo. Las mujeres de la generación de mi madre vivieron todo esto en completo silencio. Lo atravesaron sin poder nombrarlo, sin derecho siquiera a quejarse. Y ese silencio es el que nuestra generación tiene que romper. Nosotras llegamos tarde, sí. Tarde y solas, pero si algo podemos hacer —si algo debemos hacer— es hablar, advertir, acompañar para que las que vienen detrás no tropiecen en la misma oscuridad.

A ti ¿no te dio miedo? A mí sí. Llegué a pensar que debía vender mi empresa, estuve a punto de dejarlo todo. Me sentía incapaz, torpe, como si hubiera perdido mi agudeza. Se me olvidaban cosas esenciales. Y nadie me explicó que eso tenía nombre: niebla mental. Y que pasaría.

Y sí, tuve sofocos. Pero fueron lo de menos. Lo verdaderamente duro fue enfrentarme a la inestabilidad emocional, la inseguridad repentina, la tristeza que no se iba, la apatía sexual, el insomnio feroz, el cuerpo que dolía sin tregua.

Estuve a punto de rendirme, pero no lo hice.

Ahora busco ayuda. Me sostengo en mis amigas, en suplementos, en terapias, en lo químico cuando es necesario. Me regalo tiempo, me escucho, respiro. He cambiado mis hábitos para mejor y sobre todo hablo. He tenido largas conversaciones con mi hijo, con mi pareja. Es fundamental que ellos también entiendan por lo que estamos pasando. Que no vivan confundidos ni ajenos. Y aún más importante, que la menopausia deje de ser un tabú, un secreto, un motivo de vergüenza. Hablemos de ella. Pongámosle nombre a lo que sentimos. Acompañemos y dejémonos acompañar. No más silencio. No podemos llegar a esta etapa —tan crucial, tan humana— en la completa ignorancia, como me pasó a mí. Necesitamos información, formación y sobre todo palabras.

Ojalá este testimonio sirva para que las mujeres jóvenes de hoy, que serán menopáusicas mañana, estén preparadas. Porque todas pasaremos por aquí y merecemos hacerlo con dignidad, con conciencia y, por fin, con

voz propia.

Para poder entrar al detalle en los temas comunes que nos preocupan —cuáles son, por qué nos pasan y cómo afrontarlos o vencerlos—, empecemos hablando de los síntomas y enumerándolos. Necesitamos entender qué nos está pasando, si sentimos algo raro a lo que debemos prestar atención.

No todas tenemos los mismos síntomas ni los vivimos con la misma intensidad. Algunas apenas sienten dos o tres; otras los viven casi todos a la vez, e incluso hay quienes son asintomáticas o casi. Pero lo que sí compartimos muchas es el desconcierto. Nuestro cuerpo se convierte en un territorio difuso en el que los síntomas comienzan a aparecer, pero sin nombre, sin diagnóstico claro, sin conversación. Por eso, lo primero —y lo más urgente— es **informarnos**.

Aunque cada cuerpo va tejiendo su propia versión del cambio, existe un coro común, una sintomatología que se repite. Hay estudios y datos que nos ayudan a arrojar luz sobre estos síntomas, pero hay que buscar bien. Yo voy a compartirte lo que yo he aprendido sobre los más más comunes.

Sofocos

Cuando hablamos de menopausia, lo primero que oímos es esto, los sofocos. Se han convertido hasta el punto en un cliché que los abanicos son el símbolo de las mujeres con menopausia. Socialmente, para la mayoría de las personas que no la sufren —hombres, mujeres jóvenes— y que viven desinformadas por falta de interés, la menopausia son solo los sofocos. Esos fuegos interiores que aparecen sin previo aviso, suben por el pecho, estallan en la

cara y nos dejan sudando en medio de una reunión, una comida o una noche cualquiera en la que dejamos empapados la almohada y el pijama. No es como cuando pasas calor en un país exótico a 45 ºC, no. Es como si te prendieran en llamas desde dentro. Te oprime el pecho, te arde la piel como si te estuvieras quemando en una hoguera, se te nubla la vista y nada puede aliviarlo hasta que se pasa por sí solo. Muchas mujeres me han confesado que les producen vergüenza, especialmente en el entorno laboral, pero también en el social.

Los sofocos no nos asaltan a todas. Según la OMS, tres de cada cuatro mujeres los pueden sufrir, y de ellas, un 15 % los tiene durante un periodo que oscila entre los cinco y los diez años. Ni los padecemos todas ni tienen la misma duración e intensidad. Cada mujer es distinta.

Más adelante te compartiré un tip para remediarlos o al menos minimizarlos.

Insomnio

Noches largas, insomnes, eternas, en las que la mente no calla y el cuerpo no descansa. A veces he llegado a pensar que debería existir un club o un chat para mujeres que se despiertan en medio de la noche y ya no pueden volver a conciliar el sueño. (Por favor, si existe ya, ¡¡invitadme!). En lugar de «alcohólicos anónimos», algo así como «insomnes crónicas menopáusicas anónimas».

Ocurre que te despiertas de golpe y suplicas por no abrir los ojos, por no agitar la mente, por volver a caer en los brazos de Morfeo, pero algo se activa dentro de ti como un rayo fulgurante y ya no hay nada que hacer. El sueño no volverá y lo sabes. Son las cuatro de la mañana y tu despertador sonará a las siete y media. No

es la primera vez que te pasa. Sabes que será un día muy largo y duro. Y lloras de cansancio y frustración, ¿te suena? Te aseguro que hay formas naturales y químicas de combatirlo. Yo las he probado casi todas.

Según los datos de la OMS, entre un 43 % y un 69 % de las mujeres experimentan trastornos del sueño durante la transición menopáusica, y entre 4 % y 40 % cumplen los criterios para un diagnóstico clínico de insomnio. ¿Es tu caso y tienes dudas de cómo solucionarlo? Veremos más adelante todas las opciones que tenemos a nuestro alcance.

Niebla mental

Lapsus de memoria frecuentes, confusión, dificultad para concentrarse, como si la mente caminara entre nubes espesas y tropezara con las palabras, olvidando lo obvio. Cito a Teresa, mi maravillosa editora de Penguin Random House —y cómplice en este proyecto—, cuando me dice: «¿Te acuerdas de cuando hablábamos de seguido? Pues eso». Y nos reímos después. Pero no nos engañemos, al principio no es fácil enfrentarlo con humor. Confieso que yo misma, al empezar a tener los primeros síntomas de mala memoria, confusión y falta de concentración, me asusté mucho. Tengo casos directos y muy cercanos de alzhéimer en mi familia y llegué a creer que estaba sufriendo un deterioro cognitivo precoz, o que podía tener un tumor cerebral. Imagínate el sufrimiento hasta que descubrí que era uno de los síntomas más comunes y silenciosos que nos provoca la menopausia. Y pasará. Te lo prometo.

Una investigación de la Universidad de Pittsburgh, el estudio *MenoBrain*, el más exhaustivo sobre la salud cerebral femenina durante la perimenopausia, indica que el 40 % de las mujeres en

transición menopáusica experimentan niebla mental. Otras investigaciones publicadas en 2025 por *Healthline* hablan de que entre el 44 % y el 62 % de las mujeres en perimenopausia reportan dificultades cognitivas, como problemas de memoria y concentración. No, no nos hemos vuelto locas ni tontas. Se deben a los cambios hormonales, en particular a la disminución del estrógeno, que puede verse agravada por la falta de sueño, la ansiedad o la depresión. La buena noticia es que se trata de un estado transitorio y que existen fórmulas para trabajarlo y disminuir los efectos. La doctora Pauline Maki, neurocientífica, profesora en la Universidad de Chicago y miembro de la IMS (International Menopause Society), nos proporcionará los tips para identificar este síntoma y aliviarlo.

Tristeza inexplicable

Una melancolía sutil o una tristeza profunda se instalan sin causa aparente. Una sensación de pérdida, de nostalgia por una misma. Profunda. Espesa. Se posa en nosotras como un abrigo grueso hecho a medida y creemos que es invisible para los demás. Ese mal silencioso no lo compartimos ni con las amigas. Lo llevamos en soledad, pero se nos nota.

Querida lectora, debemos aprender a pedir ayuda. No estamos locas ni es culpa nuestra. La caída de los estrógenos provoca tristeza porque el estrógeno influye en la producción y la actividad de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina, que regulan el estado de ánimo.

Hace poco vi una publicación en redes de «una experta en menopausia» que aseguraba que la pérdida de estrógenos «provoca la pérdida de oxitocina, y por ello, en esta etapa, nos gusta menos

relacionarnos». Me dieron escalofríos. Es absolutamente falso. A eso me refería antes, ten mucho cuidado. Últimamente proliferan los mensajes y los consejos relacionados con la menopausia. Debes contrastar la información y valorar la fuente.

Es verdad que, al disminuir los estrógenos, los sistemas neurológicos se ven alterados, lo que nos provoca desequilibrios químicos en el cerebro que nos hacen sentir muy tristes, irritables, ansiosas y exhaustas. Exactamente igual que a los adolescentes, pero con mayor intensidad. Según los estudios clínicos, siete de cada diez mujeres transitan esta etapa con síntomas depresivos. En este libro hablaremos de ello con una psicóloga y te compartiré las soluciones.

Aumento de peso

Este tema es controvertido. Conozco a alguien, a quien respeto porque es, además de amigo, un muy buen profesional deportivo, que me asegura que, basándose en estudios científicos, es un mito que las mujeres aumenten de peso en la menopausia. Te lo comparto para que sepas que hay opiniones diversas y que he querido ser justa y dar visibilidad también a esta. Yo no estoy de acuerdo, pero también es verdad que no soy médica ni nutricionista. Soy mujer menopáusica.

Yo sí creo que el cuerpo cambia. Su ritmo y su metabolismo se desaceleran y la báscula ya no responde al esfuerzo como antes. En mi caso, mi cuerpo se volvió loco. Y no te voy a mentir: es importante que entiendas que, a partir de ahora, hace falta poner mucho más esfuerzo de nuestra parte y cambiar algunas cosas, pero, ante todo, no te sientas culpable.

Tu cuerpo no te está castigando, está intentando sobrevivir. De

nuevo, la disminución de estrógenos ralentiza nuestro metabolismo y redistribuye la grasa hacia el abdomen. Además, experimentamos una importante disminución de la masa muscular (sarcopenia). En total, según los estudios de la World Obesity Federation, se estima que aumentamos de volumen y peso un 5 % por década a partir de los 36 años y hasta los 65 años. En un estudio prospectivo de tres años, se reveló que, en mujeres de entre 42 y 50 años, el aumento de peso promedio fue de 4,2 kilos, con un 20 % de las participantes que ganó más de 7,5 kilos durante este periodo. En cuanto a la masa muscular, la International Menopause Society está elaborando un estudio en el que pondrá en evidencia, con datos científicos, la cantidad aproximada de músculo que empezamos a perder —sin que sea consecuencia de nuestros hábitos— solo por el hecho de que desaparezcan las hormonas sexuales.

Lo sé, ¡suena duro! Tranquila, no tiene por qué ser así, podemos evitarlo. Es verdad que lo que hacíamos hasta ahora ya no funciona. Aquí veremos la forma de ayudarnos para conseguirlo: cambiando viejos hábitos por otros nuevos, con una nueva forma de alimentarnos y con un ejercicio físico muy específico para el momento en el que estamos.

Quizá no podamos volver a la misma talla que teníamos con veinte años —o sí, yo lo conseguí—, pero debemos entender que también cambia la forma de nuestro cuerpo. Ten por seguro que podemos llegar a la madurez en plena forma, gustándonos mucho, cómodas en nuestro cuerpo y, lo más importante, sanas y más fuertes. Llenas de energía. Y, por supuesto, hablaremos de cómo y qué comer.

Dolor articular

Molestias en las rodillas, en las caderas, en los dedos… El cuerpo se queja en rincones que antes no dolían. No te asustes, no te estás haciendo vieja. De nuevo, la caída de estrógenos está directamente relacionada con el dolor articular, porque esta hormona nos ayuda a mantener sanos el cartílago, el colágeno y el líquido sinovial, así como a controlar la inflamación y la densidad ósea. Cuando perdemos estrógeno, el cartílago puede volverse más rígido y delgado, los tejidos que lo conectan son menos flexibles, y con ello sufrimos inflamación articular y dolor. Al tiempo que escribo estas líneas, llevo cuatro meses con una lesión en la mano derecha por inflamación y lesión en el cartílago. Tengo un bulto con pérdida de líquido sinovial y es muy doloroso. Sé de lo que te hablo en mis propias carnes.

Una revisión científica intercontinental del síndrome musculoesquelético de la menopausia indica que aproximadamente el 62 % de las mujeres entre 40 y 64 años experimenta molestias musculares o articulares durante la menopausia. En estudios más específicos, la prevalencia combinada de molestia muscular y articular se sitúa en torno al 65,4 %. Estos resultados varían considerablemente según la raza de cada una y el continente en que vivimos. ¿Cómo podemos combatirlo sin perder calidad de vida? Existen soluciones hormonales, pero, si esa idea no te seduce, hay ejercicios de fuerza, alimentos saludables antiinflamatorios, suplementos vitamínicos y otras opciones que veremos también de la mano de una experta.

Pérdida del deseo sexual

«¿Hola? ¿Hay alguien ahí abajo?». Como si el cuerpo apagara un interruptor. Off. No más. El deseo, que era un lenguaje fluido,

empieza a hablar bajito o desaparece del todo. ¿Y ya? ¿Es para siempre? No, si tú no quieres. Según un estudio reciente con mujeres posmenopáusicas publicado en el *Journal of Mid-life Health*, el 98,1 % reportó un bajo deseo sexual, siendo el problema más frecuente dentro de las disfunciones sexuales femeninas. En España, el 65 % de las mujeres menopáusicas experimentó una disminución de la libido durante la etapa, conforme a los datos de una encuesta de una empresa privada que fabrica productos íntimos para la zona genital.

Hablemos claro. Algunas mujeres pierden la libido porque tener relaciones sexuales con penetración se vuelve doloroso. Si hay dolor físico, es lógico que el cerebro apague este interruptor. Pero en otras, el deseo desaparece sin más. Si vives en pareja y tenías una vida íntima saludable y regular, es probable que esta nueva situación te preocupe mucho. Nos afecta emocionalmente y es algo que, por lo que he aprendido en mis entrevistas para escribir este libro, compartimos. Lo sufrimos en silencio y muchas veces hasta nos sentimos culpables; ellos, nuestros hombres, se vuelven locos intentando descifrar el puzle. Ellos también lo sufren. Pero ¡no es tu culpa!

Vamos a enfocar esto desde el punto de vista físico y desde el psicológico. Te sorprenderán las muchas opciones que podemos encontrar para mejorar nuestra vida sexual, si ese es tu «deseo». Pero una cosa debes tener muy clara: todo empieza por contar lo que te pasa. El sexo empieza en el cerebro y es absolutamente necesaria la comunicación.

Cambios de humor, irritabilidad

Con todo lo anterior, por supuesto, ¿cómo no vamos a estar

irascibles? Las emociones se desbordan, brotan las lágrimas por cosas sin importancia, sentimos una rabia inexplicable que estalla por nada. Ya hemos visto que el descenso de estrógenos altera la producción de neurotransmisores como la serotonina, lo que causa irritabilidad, ansiedad y problemas de sueño; a su vez, el cuerpo aumenta los niveles de cortisol para intentar manejar el estrés percibido. Nos pasamos meses, sino años, con el cortisol por las nubes, y es inevitable estar mal.

Un reciente estudio de la Universidad de Londres indica que las mujeres perimenopáusicas tienen un 40 % más de riesgo de desarrollar una depresión que las mujeres premenopáusicas. Y según una revisión sistemática y un metaanálisis publicados en *BMC Public Health*, aproximadamente el 50 % de las mujeres experimentan irritabilidad y cambios de humor durante la menopausia.

Por cierto, ¿sabías que en griego antiguo «útero» se llamaba *hýstera*? La palabra griega *hýstera* (ὑστέρα) es la raíz de los términos médicos «histeria» e «histerectomía», que se referían a dolencias atribuidas al útero o la matriz. Vaya, que no es una novedad lo de tener problemas a raíz de nuestro aparato reproductor y el sistema hormonal sexual. Eso explica muchas cosas, ¿no te parece?

No tengo más preguntas, señoría.

Querida amiga, una parte de transitar esta etapa con salud es hacerlo informada y con un autoconocimiento profundo. Si sabes por qué te pasan estas cosas y les ponemos nombre, será más fácil hacerles frente. Te sentirás mejor. Cuidarnos empieza por aceptarnos y ser más benévolas, valientes y generosas con nosotras mismas. Tenemos que aprender a compartir cómo nos sentimos y a pedir ayuda. A veces, ser escuchadas es suficiente.

Fatiga persistente

Un cansancio que no se quita con dormir —si eres de las que duerme, afortunada tú—, una especie de agotamiento de fondo, físico y emocional. Es completamente normal. La fatiga crónica forma parte de los síntomas por la disminución de las hormonas sexuales. Recuerda que ellas gestionan nuestra energía y nuestro estado de ánimo. La buena noticia: se puede solucionar.

Picores en la piel

Como si nos hubiera picado un bichito. ¿No lo has sentido? Esa sensación de tener hormiguitas caminando por las piernas y los brazos. Sequedad severa en la piel de todo el cuerpo, con especial incidencia en el rostro, que afecta por igual al cuero cabelludo. De nuevo, la crisis hormonal nos hace perder cabello, en densidad y cantidad, en muy poco tiempo. La falta de estrógenos también puede afectar a los ojos, ya que altera y reduce la producción de lágrimas y de las películas aceitosas necesarias para mantener la lubricación ocular.

La última investigación de la plataforma británica Newson Health —una organización dedicada a la salud de la mujer con una atención especial en la menopausia y la terapia hormonal— desveló, en una encuesta realizada a mujeres perimenopáusicas y posmenopáusicas, que el 64 % experimenta piel seca y el 56 % presenta picor cutáneo. Ya ves, rasca, rasca, que ¡somos muchas!

Trastornos gastrointestinales

Hinchazón —con independencia de lo que hayas ingerido—, gases,

estreñimiento crónico durante muchos días —de eso yo sé mucho—, inflamación intestinal o diarrea repentina, acidez estomacal y reflujo, dolor diario en el esófago, todo esto también está provocado por las fluctuaciones hormonales de estrógeno y progesterona que alteran el tránsito intestinal y la sensibilidad del aparato digestivo. ¡Todo está en el intestino! Dicen que el estreñimiento es un mal común entre las mujeres, y yo, como buen ejemplar de hembra menopáusica que soy, lo he sufrido junto con el resto de las mujeres de mi familia desde la adolescencia. Un incómodo asunto que fui gestionando más o menos bien, e incluso alcancé una cierta regularidad en mis años de adulta hasta que… llegué a la menopausia. ¿Sabes lo que es no ir al cuarto de baño en cinco o seis días? Da igual que te comas ocho kiwis o te tomes un montón de pastillas de fuca, que bebas tres litros de agua, te mates a flexiones o te pongas un enema. No vas y punto. Una tortura.

El estudio de la Universidad de Stanford sobre este tema arrojó que el 14 % de las mujeres experimenta trastornos de la motilidad intestinal durante la perimenopausia, un porcentaje que aumenta al 46 % en la menopausia.

Otro tema directamente relacionado son las malas digestiones. No es que te dejen de gustar las cosas que has comido siempre, es que muchas de ellas ya no puedes permitírtelas. Las digestiones se vuelven pesadas y es habitual tener malestar durante muchas horas. Hay nutricionistas que sugieren una dieta específica para las mujeres en esta etapa, y aquí vamos a descubrir las diferentes opciones que podemos encontrar. En mi caso, sigo haciendo experimentos. Cada vez son menos los días que sufro problemas digestivos y ahora me siento bien. Tuve que cambiar y aprender muchas cosas. Te contaré qué me ha funcionado y qué no.

Infecciones urinarias recurrentes

Ardores, escozor o dolor al orinar, micciones cada media hora. Las defensas naturales de la uretra y la vagina disminuyen considerablemente y se hacen más vulnerables a las bacterias. Otro de los factores es que, cuando caen los estrógenos, cambia el pH de la vagina. Y en relación con el síntoma anterior que afecta al aparato digestivo, debes saber que controlar el estreñimiento es muy importante para prevenir la candidiasis, esos pequeños hongos, también llamados levaduras, que crecen en las mucosidades del cuerpo —bucal, digestiva y genital—. El hábitat natural de las cándidas es el recto, por lo que, si estás estreñida durante mucho tiempo, se produce algo así como una «fiesta candidiásica» (esta palabra no me la inventé yo, se la escuché decir a una amiga ginecóloga). Según como cuidemos nuestra higiene al ir al cuarto de baño, podemos invitarlas sin querer a colarse en la vagina. Y hablando de higiene íntima, recuerda que es importante no abusar. No debes estar obsesionada con limpiarte varias veces al día porque, al final, puedes provocar que nuestras bacterias naturales —las «bacterias buenas» que viven en nuestro organismo y nos protegen de otras infecciones en la vagina— mueran o disminuyan, y se reduzcan nuestras defensas.

Se estima que el 10 % de las mujeres mayores de cincuenta años puede llegar a tener varias infecciones en pocos meses, de manera recurrente. Es importante hacer el seguimiento médico, y a veces puede resultar más beneficioso buscar tratamientos naturales que, si los realizas con constancia, podrán ahorrarte largas y repetitivas temporadas de antibióticos.

Llegadas a este punto, hagamos un recuento. ¿Cuántos de estos

síntomas te resultan conocidos por experiencia propia? Según la Organización Mundial de la Salud, hay hasta cuarenta síntomas distintos provocados por la menopausia. Es abrumador, lo sé. Pero esta lista puede variar según los organismos médicos y científicos de cada país y el continente en que vivimos, principalmente por el clima y la alimentación en nuestra etapa de desarrollo a la vida adulta, así como por nuestra raza. Cuántas cosas, ¿no?

La menopausia no es una enfermedad, aunque bien sabe el universo que a veces nos sentimos enfermas. Es una transformación que merece ser vivida con conciencia, con acompañamiento y con dignidad.

4

Asintomáticas y menopausia precoz

TESTIMONIO

Lloro, no duermo, pero todo normal

Angelina, 51 años, asintomática (Madrid)

¿Estás escribiendo un libro sobre la menopausia? ¡Qué interesante! Fíjate, ahora se habla mucho, pero antes nada. Bueno, en mi caso da igual, porque yo la he pasado sin pena ni gloria. Vaya, que dejé de menstruar, fui a mi ginecóloga y me lo confirmó con unos análisis. Ya está. Soy asintomática.

¿Que si tuve sofocos? Para nada. Eso que cuentan, no. Bueno, estoy más acalorada por lo general, pero supongo que es normal porque he cogido peso. Yo digo que, al estar más gordita, he estropeado el termostato. [*Ríe*].

¿Que si duermo bien? No, la verdad es que últimamente no. Creo que me afecta el estrés de mi trabajo, será la edad. ¿Que si tengo más ganas de llorar? A ver, a quién no le pasan cosas… Estoy más cansada, pero es que trabajo mucho y cargo con quince kilos extra. Es normal.

«¿Qué tal llevas la menopausia?». Esta pregunta la he realizado en numerosas ocasiones en los últimos meses. He tenido todo tipo de respuestas, pero siempre existen puntos en común a todas las mujeres. La mayoría de ellas desveló que no tenía grandes conocimientos al respecto, salvo los sofocos, el insomnio y la montaña rusa hormonal. Pero tres de ellas me dijeron, felices: «¡Soy asintomática! Ni me he enterado. No sé lo que es tener un sofoco». Enhorabuena, queridas, de verdad.

Recordemos que **la menopausia es una etapa de transición neuroendocrina, lo que significa que es una fase neurológicamente activa que afecta tanto al cerebro como a los ovarios.** En algunos aspectos, incluso más al cerebro, porque, cuando este se ve afectado, aparecen todos esos síntomas que dan miedo y no entendemos. Es legítimo que empieces a asustarte cuando, además de los sofocos, las irregularidades en el sangrado o la inflamación (síntomas directamente relacionados con tu sistema reproductor), sufres de pronto lagunas mentales, dificultad para encontrar las palabras, ataques de pánico, irritabilidad incontrolada, taquicardias, insomnio, tristeza y sensaciones de hormigueo en la piel. ¿Cómo no creer que algo muy malo nos está ocurriendo?

Estos síntomas no tienen nada que ver con los ovarios. Son neurológicos, pero igualmente consecuencia de la menopausia.

La menopausia también transforma nuestro cerebro, como veremos más adelante con la psicóloga Patricia Martínez Franco. Y este proceso es largo, dura años.

Ahora bien, tras recibir la respuesta «yo ni me he enterado», intenté indagar un poco más. No fue necesario profundizar demasiado para descubrir que las mujeres asintomáticas con las que hablé sí estaban sufriendo algún síntoma, pero no lo sabían porque no lo habían relacionado con el climaterio, sino simplemente con las vicisitudes de la vida. Lo que ocurría, como ya hemos aprendido de testimonios anteriores, es que ni por asomo imaginaron que «esas otras cosas» que les pasaban tenían una explicación relacionada con la transición hormonal que marca el fin de la etapa reproductiva de la mujer.

La mayoría pensó en la depresión y en el cansancio general en esta etapa vital de preocupaciones y problemas de adultos tan típicos de la cincuentena: padres muy mayores que requieren

cuidados, hijos adolescentes que siguen dependiendo de la madre emocional y económicamente, matrimonios desgastados, cambios físicos por ser más mayores, cansancio laboral, etcétera. Vaya, lo normal.

Sí, existen mujeres menopáusicas asintomáticas, aunque son una minoría. Según el estudio de FemmeUp publicado en 2024 en *IM Médico*, se estima que entre el 10 % y el 20 % de las mujeres atraviesan la menopausia sin experimentar los síntomas más típicos, como los sofocos y el insomnio. Sin embargo, este dato puede ser engañoso. Ya hemos visto que muchas de nosotras llegamos a esta etapa con casi ninguna información útil más allá de que dejamos de tener la regla. Así que sí, hay mujeres que pasan este periodo sin síntomas evidentes, pero también hay muchas que creen ser asintomáticas simplemente porque no han conectado ciertos cambios físicos o emocionales con la menopausia.

Insisto, según la ciencia, de cada diez mujeres, una o dos en realidad se libran de sentir nada. No seré yo quien ponga en duda el testimonio de mis amigas, pero, de igual modo, he de confesar que más de una, pocos minutos después de estar hablando del tema y tras enumerar los síntomas menos conocidos, aunque directamente relacionados con la pérdida hormonal, me miró con cara de sorpresa y exclamó: «¡Anda! Claro… Sí, sí, eso también me ha empezado a pasar. Ahora lo entiendo, creía que tenía… Ufff, tenía miedo». Y es entonces cuando cambia la conversación y el aire se llena de preguntas que no tardamos en respondernos a nosotras mismas.

A ver, tampoco se trata de echarle la culpa de todo lo que nos pasa a la menopausia. Pero si nunca habías tenido problemas para dormir, dificultades de concentración durante meses, olvidos notables, dolor articular a diario, picores de piel, infecciones recurrentes, sequedad ocular (y de todas las mucosas de tu cuerpo),

cambios de peso inexplicables, pérdida de libido, cansancio crónico, cortisol alto y llanto incontrolado, por citar algunos síntomas, deberías mirarlo con un especialista. Es tan fácil como hacerte una analítica. Estoy segura de que, si vas a tu ginecóloga y le expones tus dudas, te encargará unos análisis muy completos y sabrá exactamente qué valores examinar. Pero está bien que conozcas de qué estamos hablando. Si ya sabes que estás transitando de lleno el climaterio, ponte en manos de tu ginecólogo y pregúntale de todo.

Si estás en los treinta y largos y no lo tienes claro, aunque sabes que va a llegar, empieza por ir comprobando algunos datos cuando te hagas una analítica. A mí me habría encantado saberlo antes y no habérmelo encontrado de sopetón. Ojalá hubiera estado informada de lo que estaba ocurriendo en mi cuerpo en vez de vivir ajena a la transformación física más importante de mi vida.

¿Qué debemos pedir que nos miren al hacernos una analítica si estamos pensando en buscar correspondencias específicas entre estos síntomas nuevos y nuestras hormonas?

Los análisis hormonales más importantes son:

- Empecemos pidiendo que examinen nuestros niveles de **testosterona total y libre.** Esta hormona es la que nos habla del deseo sexual, pero también de la energía, la masa muscular y nuestro estado de ánimo. ¡Es importantísima!
- Otra esencial: **DHEA-S.** Es la hormona precursora de los estrógenos y la progesterona, **clave en la longevidad y la vitalidad.**
- **Insulina y glucemia.** Muy importante para identificar la **resistencia a la insulina** y el **síndrome metabólico,** dos afecciones muy comunes en la menopausia. ¡Ay!, esos kilitos en la tripa…

- **HbA1c.** ¿Y esto qué es? Atención, porque nos proporciona una mirada más amplia del manejo de nuestra glucosa en los tres meses previos. Junto con las anteriores, nos ayuda a identificar problemas comunes en este periodo.
- **Estradiol (E2).** Esta hormona maravillosa es la encargada de modular los síntomas típicos de la menopausia, como los sofocos y la lubricación vaginal, y nos ayuda a evaluar nuestra salud ósea.
- **Progesterona.** Esta hormona ya nos es familiar, ¿a que sí? Es la encargada del equilibrio y la calidad de tu descanso. Yo debo tenerla por los suelos.
- **Prolactina.** Es muy importante en la premenopausia para comprobar la regularidad de tus ciclos, pero también nos informa de nuestra salud mamaria. Un tema muy serio.
- **FSH y LH.** Medirlas es muy clarificador, pues la modificación de sus niveles, sumado a los síntomas, nos ayuda a confirmar la transición por esta etapa.
- **TSH y T4 libre.** Por experiencia propia, te recomiendo evaluar la tiroides, que puede afectar a los ciclos y causar síntomas muy parecidos que luego nos confunden y deben llevar otro tratamiento específico. Mejor descartarlo a tiempo.
- Y, por último, la **hemoglobina completa** y la **vitamina D.** Y si hay síntomas específicos, como los sofocos intensos, el insomnio o los cambios de ánimo, **deberías pedir el análisis del cortisol o los análisis de la función suprarrenal.**

MENOPAUSIA PRECOZ

TESTIMONIO

Me da mucho miedo envejecer

Soraya, 40 años, menopáusica precoz

Siempre he pensado que no hay suficiente información sobre la menopausia. Es como si nos hubieran dejado solas en esta etapa, abandonadas a la intuición, a los silencios, a los foros escondidos. Supongo que cada vez habrá más recursos, pero cuando a mí me tocó vivirlo, no había casi nada. Y esa falta de respuestas fue desesperante.

Yo me hice vieja de repente poco antes de cumplir los cuarenta. Ahora puedo decirlo sin temblar, pero durante años no pude ni pronunciarlo. Sentía vergüenza. Y tristeza. A partes iguales.

En aquel tiempo tenía una relación larga, estable, aparentemente sólida. Llegó el momento en que quise ser madre, sentí que no podía esperar más. Pero él no quería ser padre. No era solo eso, claro, había muchas grietas invisibles que ya no sabía cómo tapar. Rompí la relación con la esperanza de seguir adelante, de tener una nueva oportunidad, de quedarme embarazada.

La ruptura fue brutal. Me dolía el cuerpo de tanto llorar. Coincidiendo con ese duelo, mi menstruación empezó a desaparecer. Primero unos días, luego semanas y meses. Yo siempre había sido regular como un reloj. Pensé que era el estrés, el dolor, el corazón revuelto que altera las hormonas. Pero el tiempo pasó y aquello no volvió.

Mi ginecólogo me recetó anticonceptivos orales «para estabilizar», pero aquello fue un desastre. El cuerpo no los toleraba, cada día me sentía peor. Dejé las pastillas. Cuando me repitieron las analíticas, la frase cayó como una piedra: «Estás en menopausia».

Fíjate, toda la vida quejándome de la regla y resultó que, cuando la perdí, fue como perder una parte de mí. La peor noticia de mi vida.

No quise más químicos. Nunca fui de pastillas. Siempre he creído en lo natural, en escuchar el cuerpo. Pero mi cuerpo gritaba. Entré en una depresión silenciosa. La tristeza era una manta que no podía quitarme de encima. Dejé de dormir bien. Aún no he vuelto a dormir bien.

¿Cómo explicarlo?

¿Cómo decir, a los cuarenta años, que ya estás vieja?

Sentía tanta vergüenza. Nadie lo entendía. Algunos me decían: «Eso es imposible»; otros: «Estás exagerando». Nadie sabía lo que era realmente no solo dejar de sangrar, sino perder la energía, el equilibrio, la alegría. Sentía que me estaba deshaciendo y nadie tenía un manual para recomponerme. ¿Por qué nadie habla de esto? ¿Por qué no nos preparan?

En mi cabeza, la menopausia era cosa de mujeres mayores. Yo aún soñaba con ser madre. Y, de pronto, ese sueño se apagó. Me sentí vulnerable, descolocada, sola. Muy sola.

Trabajo rodeada de mujeres. Soy jefa de un equipo. Hoy, cuando puedo, les hablo claro. Les digo: «Estad alertas, escuchad vuestro cuerpo, no os dejéis engañar por el silencio». Porque el silencio también enferma, y esto le puede suceder a cualquiera.

Pienso mucho en mi madre. Ella tuvo que pasar por una cirugía temprana; le vaciaron el útero y los ovarios por un tumor. Recuerdo que dejó de trabajar durante dos años porque se encontraba muy mal, sin fuerzas. Vivía con sofocos, insomnio, dolores, tristeza. Pero nunca me lo contó. No se quejaba. Ahora la entiendo.

Yo intenté compartir lo mío con algunas amigas, las más cercanas. Pero era como hablar un idioma que nadie comprendía. Tabú, incomodidad, evasivas. Así que aprendí a callar.

Han pasado cinco años. En teoría, sigo en el periodo de posmenopausia. Aún tengo síntomas, pero ahora me cuido. Escucho mi cuerpo como quien aprende un lenguaje nuevo. No he aceptado del todo que no podré ser madre, pero estoy en ese proceso lento, honesto. A veces pienso que la vida

simplemente decidió otra cosa para mí.

Y, aun así, hay algo que todavía me duele profundamente: la idea de volver a enamorarme. Tener que contarle a alguien que no tengo la regla, que no puedo tener hijos. Me da miedo. Me da vergüenza. ¿Y si él sí quiere ser padre? ¿Y si se aleja? Decirlo en voz alta me cuesta horrores.

Sigo con insomnio, con esa sensación de envejecimiento prematuro que a veces me roba la esperanza. Pero sigo. Lucho cada día por sentirme viva.

La química no fue buena para mí. Al principio, las pastillas me provocaban ansiedad, ataques de pánico, mareos. Recuerdo una vez que, caminando tranquila con dos amigos, el corazón de pronto se me salía del pecho; estaba teniendo un ataque de ansiedad, el aire se hacía denso, y tuve que irme.

Consulté con muchos médicos. Finalmente, una doctora me recomendó unos parches de estrógenos y progesterona. Dudé, resistí, pero cedí. Necesitaba estabilidad. Y, poco a poco, empecé a sentirme mejor. Más centrada. Más yo.

Hoy me aferro a mis rutinas: hago deporte, cuido mi alimentación, tomo vitaminas, escucho mis silencios.

Ya no huyo de esa palabra.

La miro de frente.

Y, aunque a veces me tiemble la voz, puedo decirlo sin esconderme: sí, soy menopáusica precoz.

Pero sigo aquí. Sigo viva.

Sinceramente, me da mucho miedo envejecer.

Si hablar de la menopausia ha sido difícil para algunas de mis confidentes y colaboradoras cómplices en este libro, te aseguro que para aquellas a las que la menopausia les llegó antes de tiempo, y no la deseaban, fue traumático y muy doloroso. Quiero abrazarlas muy fuerte desde estas páginas.

He conocido a varias mujeres que han tenido menopausia

precoz. Algunas la vivieron inesperadamente como consecuencia de una enfermedad y, en algunos de esos casos, fue desgarrador para ellas por diferentes motivos.

En la vertiente física, se encontraron de la noche a la mañana con un montón de extraños síntomas de los que nadie las había avisado, más allá de «dejarás de tener la regla», lo que las desconcertó y les generó mucha incertidumbre. Alguna confesó sentirse de golpe como si tuviera ochenta años. Les costaba moverse en los gestos más sencillos de la vida cotidiana sin sufrir un dolor inexplicable en los huesos y las articulaciones, incapacidad para concentrarse, depresión, caída brusca de cabello, etcétera.

Es muy distinto tener una pérdida gradual a lo largo de cinco, siete o diez años de toda la reserva de hormonas sexuales —la naturaleza es muy sabia y lo ha programado así— que sufrirla en veinticuatro horas. Para el organismo y el cerebro resulta traumático.

Y en la vertiente emocional, si tenían el deseo de ser madres de manera natural, esa resultó una nueva realidad muy difícil de procesar. Una ginecóloga me compartió la historia de una de sus pacientes, quien decidió recurrir a la fecundación de óvulos donantes para poder engendrar. Esta operación, que requirió de varios intentos y un proceso de dos años, la llevó en absoluto secreto. Más allá de su ginecóloga y de su marido, no lo sabía nadie porque se avergonzaba. Tan solo tenía treinta y tres años. De nuevo, el estigma.

Es habitual que la menopausia precoz se produzca por factores genéticos. He conocido a una mujer que, tras entrar en climaterio a los treinta y ocho años, descubrió que su madre la había tenido a los treinta y siete y su abuela, a los treinta y seis. Son casos muy poco comunes. Para esta mujer fue una celebración. «Tuve mucha suerte —me dijo—. No deseaba tener hijos y verme de pronto liberada de

esa posibilidad, además del engorro de la menstruación cada mes y los métodos anticonceptivos, fue liberador».

La menopausia precoz natural —es decir, cuando la menopausia aparece antes de los cuarenta años sin que medien la cirugía, la quimioterapia ni otras causas médicas externas— afecta aproximadamente al 1 % o al 2 % de las mujeres. Poquísimas.

Pero me gustaría añadir algunos matices importantes. Si hablamos de la menopausia antes de los cuarenta y cinco años, a veces llamada menopausia temprana, la cifra sube a entre el 5 % y el 7 %, que ya es más relevante. En la mayoría de los casos de menopausia precoz, no se identifica una causa clara, aunque puede estar relacionada con factores genéticos, autoinmunes, ambientales o de hábitos de vida, como el tabaquismo. Todo esto no está todavía científicamente demostrado.

5

El poder de las palabras: háblate bonito

TESTIMONIO

Me siento sola

Daniela, 51 años (Madrid)

Yo no sé exactamente cuándo se me fue la regla. Supongo que sucedió entre los cuarenta y cinco y los cuarenta y seis, como quien ha perdido las llaves y no se da cuenta hasta que necesita abrir la puerta. Ahora tengo cincuenta y uno. Y aunque oficialmente me considero fuera de servicio en ese departamento, lo cierto es que, de vez en cuando —sobre todo si me altero, me pongo nerviosa o me sacuden las emociones— reaparece un minúsculo rastro, como si mi cuerpo dijera: «¡Ah, te acuerdas de mí!». Por ejemplo, el día que murió mi madre, hace dos años. Ese día manché. Un poco de regla. Un gesto simbólico, si se quiere. Creo que el cuerpo también llora.

¿Sofocos? Todos. Seis meses de convertirme en estufa humana. Pero, en justicia, debo decir que los míos fueron modestos, casi discretos. Solo era esa sensación de calor súbito cuando nadie más la tenía. Como si me hubieran instalado un horno portátil bajo la piel. Duraba unos minutos. A veces pensaba que, si me ponía masa de pan bajo el brazo, sacaría una *baguette*.

Ahora bien, el insomnio… ¡Ay, amiga! Tres años durmiendo en cuotas de tres horas, como si el sueño llegara con tarjeta de crédito y cobrando intereses. Me pasaba el día como una zombi, con la cabeza en otra parte y las ojeras haciendo mudanza permanente en mi cara. Pero eso ya pasó. O eso me repito.

¿Lagunas mentales? ¡Una barbaridad! No exagero si te digo que entro decidida en una habitación y de repente me quedo mirando al vacío y me digo: «¿A qué he venido?». A veces me río sola. Doy media vuelta, pienso «ya me acordaré» y, cuando me acuerdo…, ya estoy en otra habitación. Así es mi gimnasia cerebral diaria: ir, volver, olvidar, recordar. Un juego de pistas mal diseñado. Supongo que me estoy haciendo mayor.

Y los dolores… Ah, mis articulaciones. Hombros, espalda, rodillas. Es casi lo peor. He tenido mañanas en que levantarme ha sido como una coreografía de caída controlada: del colchón al suelo, rodar hasta encontrar un punto de apoyo y finalmente erguirme con la gracia posible que salvara mi dignidad. Y me digo: «Pero ¡si apenas tengo cincuenta! ¿Por qué me siento como si hubiera vivido tres vidas? Estoy vieja». Claro, pienso que debería hacer ejercicio.

También están los cambios digestivos. He dejado de tolerar comidas que antes devoraba con alegría. Las verduras me hinchan como un globo de feria. La lechuga es mi peor enemiga. Lo descubrí con la ciencia del ensayo y error… Más error que ensayo. Ahora como poquito, pero de todo, aunque siempre me parece que el plato me está juzgando.

¿Cabello? Tengo la mitad. Con lo que yo era… Las puntas se ven tristes, como si supieran que ya no volverán los años de gloria. Me lo corté. No da para melena. Ahora al menos finjo volumen.

¿Y la tristeza? Sí. Sí, he estado deprimida. [*Aquí hace una pausa, se mira las manos y las palabras se le escurren de la boca con cierto tono de tristeza y vergüenza*]. A veces, simplemente no puedo más. No quiero ver la televisión, ni noticias ni tragedias. Me afectan profundamente. Lloro con facilidad y sin razón aparente. Me levanto y pienso: «No quiero vivir este día». Pero respiro. Me digo: «Es solo hoy. Mañana será mejor». Lo repito como un mantra, como quien se lanza una cuerda para no hundirse.

¿Sobrepeso? ¿En serio vamos a hablar de eso? He ganado diez kilos, todos concentrados en el centro de operaciones: vientre y pecho. Y no, no

he cambiado mis hábitos. De hecho, ahora como menos. Es que mi cuerpo ahora hace lo que quiere. Mi ropa de antes ya no me entra. Algunas mañanas una prenda me sirve, pero por la tarde me aprieta como si me la hubiera prestado mi hija. Vaqueros, vestidos ceñidos…, todo eso ya es historia. Ahora vivo en mallas elásticas. Outfit menopáusico. Es que no me gusto. Evito los espejos. Estoy gorda.

¿Libido? ¿Qué libido? Esa se marchó sin dejar nota. Creo que está de vacaciones indefinidas. [*Se ríe*]. Yo creo que con este tema ya he terminado para siempre. No me apetece nada. El sexo ya no está en mi vida ni necesito que vuelva.

¿Que si mi madre me habló de esto? Jamás. En mi familia estos temas eran un tabú. Lo siguen siendo. Ni mi hermana lo habló nunca. Nadie advertía de nada. Nadie confesaba nada. Una asumía que la vejez llegaba como un susurro, no como una emboscada. Porque esto era hacerse vieja, y ya. Es lo que tocaba.

Aparte de perder la regla, no tenía ni idea de los otros síntomas, de todas las otras cosas que le pasaban a mi cuerpo y eran consecuencia de la menopausia. Eso lo he descubierto ahora. De hecho, ahora mismo hablando contigo. Nunca había tenido esta conversación con nadie.

¿Y a quién le cuento esto? ¿A mi marido? Por favor, imposible. ¿Cómo le voy a decir que me siento vieja? Él no lo entendería. Y para serte honesta, no quiero que lo intente.

Es que con él no se puede hablar. Cree que la menopausia es una especie de enfermedad mental temporal que padecemos las mujeres y que ellos, pobres, tienen que tolerar como mártires incomprendidos. Me ha dicho con total seriedad que algunas mujeres «se vuelven locas» y que lo mejor es apartarse de ellas. Entre sus amigos lo hablan así; cuánto más lejos, mejor, «que no hay quien las entienda y los hombres tenemos que aguantarlas». ¿Cómo voy a explicarle lo que siento si lo único que ve en mí es una amenaza a su tranquilidad?

Un día llegó a decirme que este estado «natural» que las mujeres debían vivir «no era su culpa» y que nadie habla de lo que deben soportar los hombres durante la menopausia de su mujer. ¿Te imaginas?

Y lo peor de todo es que muchas veces me aparto yo sola. Me digo que no es tan grave. Que tampoco soy tan difícil de soportar. ¿O sí? No lo sé. Y así voy tirando. Día a día.

¿Que si fui al ginecólogo cuando comenzaron los síntomas? No. ¿Para qué? ¿Para que me diga lo que ya sé? ¿Que esto es normal? ¿Que estoy envejeciendo? Paso.

Y si me preguntas si hay tratamientos o remedios que puedan aliviarme y ayudarme a tener mejor ánimo y salud, te respondo que no lo sé. Tal vez. Pero yo me repito: «Esto pasará». Y me aferro a esa idea como a una manta en invierno. Me convenzo de que estoy bien. Aunque a veces no lo esté.

El lenguaje es una herramienta poderosa, lo sabemos. Pero las palabras que elegimos para expresar cómo nos encontramos o para hablarnos a nosotras mismas tienen un impacto directo en cómo pensamos, sentimos y actuamos.

Yo creo que las mujeres tenemos la terrible costumbre de hablarnos mal a nosotras mismas. Pienso que eso empieza ya desde niñas, cuando abordamos la adolescencia en su primera etapa. En nuestra defensa diré que, en nuestra sociedad occidental, heredera de una pesada y milenaria cultura judeocristiana, patriarcal y moralista, siempre se ha intentado —con mucho éxito durante siglos — dirigir y controlar a la mujer y decidir por ella. No solo cómo debíamos vestirnos, comportarnos o relacionarnos, sino también cómo debíamos sentir y pensar y cuál era nuestro rol en la familia y la sociedad. Y, por supuesto, han decidido también por nosotras cuál es el modelo estándar de belleza al que debemos aspirar si queremos ser vistas y dignas de atención y oportunidades. Este es

un tema sobre el que ya se han vertido litros de tinta, por lo que no ahondaré ahora en él, ya que no es el motivo de este libro. Pero he querido mencionarlo para intentar entender el porqué de la crueldad de nuestros pensamientos en muchas ocasiones.

No conozco una mujer que se vea bonita cuando está sola frente al espejo. Sola y desnuda, sin artificios ni maquillajes. Nos criticamos, nos comparamos. Solo nos vemos defectos y solemos ser muy crueles con nosotras mismas. Si no eres de esas, enhorabuena de corazón, eres mi ídolo. «Si fuera más alta, más delgada, o tuviera más senos, más muslos, odio mi culo, no tengo culo, tengo poco pelo y encima finito, qué feas mis estrías, tengo barriga, vaya bolsas en los ojos, ¿otro michelín?», y así hasta el infinito.

En relación con el poder del lenguaje que te mencionaba al principio de este capítulo, es curioso cómo cambia la percepción de una misma situación según las palabras que utilizamos. Imaginemos lo que, como mujeres menopáusicas, nos diríamos a nosotras mismas frente al espejo de un probador mientras intentamos enfundarnos unos vaqueros que, siendo de la talla que usamos siempre, por alguna razón nos quedan inesperadamente apretados de cintura. Sería algo así: «¡Pero bueno, que se me salen los michelines! ¡Es que hacen la ropa para niñas de trece años sin formas de mujer! ¿Cuándo me ha salido esta lorza? Ostras… Tengo cuello pollo». ¿Te suena?

Michelines, lorzas, chichas, rollitos, panza, flotador… Seguro que se te ocurre algún otro vocablo para nombrar ese trozo de carne blando y tembloroso que se asoma impertinente por la cinturilla del pantalón. El muy descarado llegó sin avisar.

Y aquí está la curiosidad que te planteaba. En la cultura anglosajona tienen otra forma de llamar al asunto mucho más indulgente y, si me permitís, hasta romántica: *love handles*, es decir,

«asideros o agarraderas del amor». Ocasionalmente también utilizan las expresiones *muffin top* y *muffin's edges*, que vendrían a ser el «borde de la magdalena». Imagínate a tu pareja abrazándote en la cama, agarrado a tu cintura y diciendo: «Cariño, me encantan tus agarraderas del amor». Suena bien, ¿no? A mí me encanta.

Llegadas a este punto, me gustaría reflexionar sobre por qué hablamos tan poco de la menopausia, incluso entre nosotras, y por qué, cuando lo hacemos, es siempre con connotaciones negativas. No solo nos falta información, es que cuando llega es para salir corriendo. Solo nos decimos cosas feas a nosotras mismas. ¿Cómo compartir estos pensamientos? Da miedo. Por eso vamos a seguir ahondando en qué nos atemoriza, por qué y cómo sanarlo.

Mientras nos acercamos a esa parte, te propongo un juego: cuando termines este capítulo, deja de leer un ratito. Sí, ya sé que tiro piedras contra mi propio tejado. Pero, atenta, levántate, ponte algo bonito. Lo que quieras —lencería, lentejuelas o unos vaqueros—, con lo que tú te sientas guapa.

«Pero ¡si estoy sola en casa! ¿Para qué?».

Chis. Cepíllate el pelo y perfúmate. Después ve a la cocina y sírvete una bebida que te guste mucho y que suelas permitirte con poca frecuencia. O un postre. Siéntate tranquila donde prefieras y pon tu canción favorita en el móvil, esa que te da subidón y que, cuando la escuchas en la radio del coche, te pones a cantar sola. Esa. ¿Lista? Muy bien.

Y ahora, mientras disfrutas eso que te estás llevando a la boca y te sientes bien, piensa conmigo y repite en voz alta:

«Me merezco mimarme, me merezco mi

tiempo para mí. Me estoy transformando y será maravilloso. Soy preciosa. Soy suficiente. Saldré fortalecida y soy poderosa».

Yo voy a hacer lo mismo. ¡Ahora vuelvo!

6

Se me olvida todo. ¿Qué me pasa? La niebla mental

TESTIMONIO

¿De qué estábamos hablando?

Marina, 52 años (Madrid)

Hoy mi hermana me ha sugerido, con sincera preocupación e insistencia, que fuera al psicólogo. Es verdad que llevo unos meses algo triste; lloro por nada, no sé. Supongo que estoy muy cansada, que ya tengo una edad.

Como cada mañana, me levanto a las siete y media. Una hora después, salgo de casa para pasar los siguientes sesenta minutos atrapada en el tráfico habitual de la capital. Cuando llego a la oficina y me bajo del coche, tengo que dedicar un par de minutos como mínimo a estirar todo el cuerpo antes de coger el bolso y dirigirme al ascensor, porque estoy entumecida y me cuesta caminar erguida. Tengo sofocos repentinos. Me duele todo el cuerpo. He pasado en vela parte de la noche, algo que empieza a ser habitual en los últimos meses. Me despierto empapada en sudor y ya no consigo volver a conciliar el sueño. El cansancio está haciendo mella en mí. Debe ser el estrés. Reviso el correo electrónico en el móvil y veo que ya tengo la agenda hasta arriba. Respiro hondo. Cuando se abren las puertas del ascensor, me preparo, con mi mejor sonrisa, la espalda recta y el paso firme, para ser la mujer profesional sénior que todos conocen. Tengo muchas responsabilidades y un equipo que depende de mí. Hoy tiene que ser un gran día.

Mi trabajo me encanta. Han sido más de veinte años de dedicación y esfuerzo, de crecimiento y éxitos, y estoy cerca de conseguir mi consolidación profesional con un ascenso que será mi último tren antes de la

jubilación. Aunque a veces dudo de mí, sé que me lo merezco. No quiero reconocerlo, pero de un tiempo a esta parte todo se me hace cuesta arriba. Y no creo que sea solo por la falta de sueño, que obviamente es consecuencia de la presión de llevar el día a día. Tengo el cortisol por las nubes ¿Quién no tiene problemas y preocupaciones a nuestra edad? Es la vida. Si yo te contara.

Hace tres semanas me quedé en blanco con el director de la región en una reunión *kick-off* para planificar la estrategia de un nuevo producto. ¡Yo! No recordaba el nombre del director comercial, con el que llevo trabajando ocho años. Fue un lapsus estúpido de varios minutos. No podía encontrar las palabras para expresarme con fluidez. Hice una broma y, para justificar que estuviera adormecida, eché la culpa a los efectos secundarios de un relajante muscular. Pero era más que eso, y me asusté. Fue como si una niebla densa y gris hubiera recubierto mi cerebro; me sentí aturdida y muy tonta.

El problema, y de ahí mi genuina preocupación, es que no se trataba de la primera vez. Me cuesta horrores concentrarme. He tenido otros episodios de niebla mental, o llámalo despiste, en los últimos meses. La tarde anterior a la reunión *kick-off*, había sufrido una taquicardia y un ligero mareo a continuación. ¿Y si tenía un tumor cerebral? ¿O algún tipo de deterioro cognitivo precoz? ¿Estaba en juego mi carrera? ¿Mi salud? ¿Qué me estaba pasando?

No se lo conté a nadie. Esa misma tarde pedí cita con un neurólogo y, pocos días después, me hicieron un tac. Nada. Todo normal. «¿Y los mareos? —le pregunté al médico—. A veces me olvido de todo…, hasta de conversaciones enteras. Del título de películas que he visto más de una vez. Y no duermo hace meses. De pronto solo tengo ganas de llorar».

Me recomendaron más analíticas, una resonancia y que no descartara una visita al psiquiatra. El neurólogo me insistió en que no veía nada anómalo y que lo más probable, según su experiencia, es que estuviera

sufriendo de mucho estrés, lo que me generaba ansiedad, disparaba el cortisol y podía desembocar en una depresión. Debía empezar a medicarme lo antes posible.

Me vine abajo. Pedí dos días libres en el trabajo por asuntos personales. Necesitaba tranquilizarme y tomar una decisión. Si en verdad estaba sufriendo una crisis por estrés y ansiedad, debería replantearme algunas cosas. No quería hablarlo con mi marido. No era el mejor momento. ¿Para qué preocuparle?

No es que estuviéramos mal. No, es solo que últimamente parece que no hablamos el mismo idioma. Me mira como si yo fuera una extraterrestre. Intuyo que se aparta porque no entiende qué pasa y prefiere evitar un conflicto. Y para ser sincera, me abruma ser siempre la compañera que está cansada, la que de nuevo no ha dormido, la que se queja de que le duele cada día algo distinto, la que ya nunca tiene ganas En este aspecto, siendo justa, no es que nuestra vida íntima sea una fiesta cada fin de semana, pero nos hemos esforzado en mantenerla viva en los últimos años. Con otra cadencia, otro ritmo, pero viva.

Llevamos veinticinco años casados y tenemos dos hijos maravillosos y una relación tranquila y armoniosa en la que basta con una mirada para saber cómo estamos, sin necesidad de explicar mucho más. Excepto que, desde hace más o menos un año, me mira escudriñándome y, si puede, se aleja. No me lo ha dicho abiertamente, pero noto que se siente perdido, que no sabe cómo abordarme y, quizá haciendo lo que cree mejor para mí, ha optado por no preguntar y dejar pasar el tiempo hasta que amaine la tormenta. No le culpo. Hasta yo misma no me reconozco muchos días.

Mi cuerpo ahora toma decisiones que no se corresponden con mis hábitos, y ya no me siento dueña de mi energía ni de mi humor.

Mi hermana me decía la otra tarde:

—Marina, no estás bien. Yo te acompaño, si quieres, vamos al psicólogo. La terapia y la química te pueden ayudar…

—Es que no estoy segura —respondí—. No tengo tiempo para eso y, la verdad, me da mucha pereza. ¿Qué le cuento? Eres mucho más joven que yo, ya verás cuando llegues a mi edad. Hay cosas que dejan de apetecerte, te encuentras más cansada, y ya está. Me estaré haciendo mayor. Son etapas. Yo creo que pasará. Tomaré vitaminas, suplementos, ya veré, pero no quiero antidepresivos.

—Hermana, ¿has pensado que quizá todo esto que te sucede esté relacionado con la menopausia? Porque tengo una compañera en el trabajo que…

—¡Pero si yo aun menstrúo! A ver, es verdad que hay meses que casi no, pero no es para tanto, ¿no?

Una de las grandes preocupaciones en las mujeres, cuando viven los primeros síntomas de la menopausia, es la famosa niebla mental, sobre todo porque lo último que piensan es que pueda estar relacionada con el climaterio. Se angustian pensando que sufren una enfermedad mental, un deterioro cognitivo, un principio de demencia… Es muy duro. Yo lo viví así también, y te aseguro que fue una etapa muy dura para mí.

Una vez más, la falta de información sobre todos los posibles síntomas que podemos sufrir es parte esencial del problema.

¿Te olvidas de dónde dejaste las llaves? Eso nos pasa a todos. Pero ¿te olvidas casi a diario de alguna cosa, por nimia que resulte, como algunos nombres o el día de la semana, y empiezas a estar asustada? Es normal.

Sobre este tema tan desconocido, a la par que común en mujeres de nuestra edad, he consultado los estudios y conclusiones de la doctora Pauline Maki, neurocientífica y profesora de la Universidad de Chicago, especialista en menopausia y miembro de la IMS. Se han realizado estudios médicos a muchas mujeres con

pruebas objetivas para medir su capacidad de concentración, memoria y recuerdos, y los resultados han demostrado que, de hecho, sí existe un cambio medible en su rendimiento cognitivo, así como mucha incertidumbre, en el tránsito por la menopausia.

ENTREVISTA

Niebla mental

Pauline Maki, neurocientífica

La niebla mental ¿se debe al envejecimiento natural o a que la memoria se está volviendo confusa porque perdemos estrógeno al transitar por la menopausia?

En la mediana edad ocurren dos fenómenos que afectan a la función cognitiva de las mujeres. Uno es el hecho de que están envejeciendo; el segundo es que están atravesando la transición reproductiva llamada menopausia. Así que ambos eventos, de manera independiente, pueden afectar a la memoria y la concentración.

Entonces ¿cuánto tiempo dura si está relacionado con las hormonas? ¿O es algo que se queda con nosotras y luego empeora progresivamente con el tiempo? ¿Debemos resignarnos?

Me encantaría darte una respuesta definitiva a esas preguntas. Lo que sí puedo decirte, basándome en estudios prospectivos, es que pensamos que comienza tan pronto como el ciclo menstrual de la mujer empieza a volverse irregular, es decir, cuando entra en la perimenopausia. Ahora bien, cuándo desaparece parece depender de otros factores. Para algunas mujeres es algo totalmente limitado en el tiempo: cuando hacen la transición a la posmenopausia, la memoria en realidad mejora de nuevo. Tenemos muy buenos datos que sugieren esto. Así que, tranquilas, no es irreversible.

Sin embargo, parece que hay mujeres para quienes la transición

menopáusica representa un punto en el que sus habilidades cognitivas disminuyen un poco y ya se mantienen en ese nivel después.

Esto es muy importante. Si los cambios hormonales de la menopausia ocurren y luego se estabilizan —porque eso es lo que pasa: los niveles de estrógeno bajan y luego se nivelan—, ¿qué explicaría que algunas mujeres recuperen la memoria y otras tengan cambios más duraderos?

La respuesta que te puedo dar ahora es que las hormonas juegan un papel, y los síntomas menopáusicos, otro distinto. Por ejemplo, algunas mujeres tienen sofocos durante mucho tiempo después de su último periodo menstrual, y eso puede contribuir directa e indirectamente a los problemas de memoria, ya que duermen mal cuando sufren las sofocaciones.

Así que la causa es claramente multifactorial. Me recuerda a algunas de mis pacientes, mujeres jóvenes que afirmaban tener esa «neblina mental del embarazo» por razones hormonales, lo que demuestra que el estrógeno sí juega un papel importante en la memoria.

Para nosotras, las mujeres que ya estamos en los cincuenta, uno de nuestros mayores temores en cuanto a la salud cerebral es: «No quiero perder la memoria, no quiero tener demencia». Cuando yo empecé a notar esa niebla mental, me preocupé muchísimo. En mi caso, tengo un progenitor con alzhéimer y me surge la duda de si también estoy desarrollando la enfermedad. ¿Qué puedo hacer?

Has tocado una gran preocupación de las mujeres. En esta edad, muchas están en el punto álgido de su carrera profesional, si trabajan; es ahora cuando más ganan y cuando más se les exige en su trabajo. Además, tienen responsabilidades en casa, así que las demandas cognitivas son muy altas, y por eso los problemas de memoria suponen tanta preocupación.

También inquieta que esto marque un hito en el envejecimiento, aunque hacernos mayores es algo universal que deberíamos celebrar, y no disculparnos por ello. Pero muchas mujeres temen que sea la señal de una pendiente hacia la enfermedad de Alzheimer, como te pasa a ti.

La buena noticia es que, para la gran gran mayoría de las mujeres, esto no tiene nada que ver con el alzhéimer. De hecho, el alzhéimer es muy raro en la mediana edad. Solo deberíais sospechar si hubo un padre o madre, como es tu caso, con inicio temprano de alzhéimer (antes de los sesenta años), lo cual es extremadamente raro. Lo habitual es que se manifieste después de los setenta.

El mensaje más importante es: esto es normal, es medible, lo vemos rutinariamente en los estudios. Se trata simplemente de una parte de la experiencia normal de la menopausia.

Esto nos tranquiliza, pero necesitamos encontrar alguna manera de sobrellevarlo. ¿Hay alguna solución? ¿Qué podemos hacer para gestionar mejor esta niebla mental? Siempre escuchamos que hay que hacer crucigramas o jugar a algunos juegos de mesa que nos reten la memoria y la concentración, por ejemplo. O intentar aprender un nuevo idioma. ¿Hay algo en concreto para mejorar nuestras capacidades cognitivas en la menopausia?

Mi primer consejo para las mujeres, basado en mis propias investigaciones, es tratar los sofocos. Si tienes sofocos moderados o severos, trátalos, porque nuestro trabajo muestra una asociación entre el número de sofocos y el rendimiento de la memoria. En parte, esto se debe a que uno de los factores que más influyen en cómo pensamos hoy, cada mañana al despertar, y estoy segura de que te sucede a ti también, es cómo de bien dormimos anoche. ¿Tú has dormido bien? ¿Has descansado? Cuando una mujer tiene un sofoco mientras duerme, se despierta. Sabemos que el 75 % de esos despertares nocturnos están acompañados de un sofoco. Así que, si tratas los sofocos, dormirás mejor, y eso debería mejorar tu memoria. Si no tienes sofocos, como es tu caso, pero tampoco duermes bien porque sufres insomnio, otro efecto directo de la caída hormonal, la falta de descanso también está afectando a tu capacidad cognitiva, a tu memoria, a tu concentración, a todo. Este es un aspecto relacionado con la menopausia.

Mi segundo consejo tiene que ver con el estado de ánimo. Las mujeres

tienen un mayor riesgo de padecer depresión en esta etapa de su vida, en particular si tienen antecedentes. Eso forma parte del historial médico de cada mujer y debe ser tratado, porque no pensamos con claridad cuando experimentamos síntomas graves de depresión.

¿Qué podemos hacer para mejorar esa niebla mental?

Aquí entra en escena el consejo clásico: comer bien y hacer ejercicio. Así de fácil. No es rápido, pero te prometo que es efectivo a medio plazo.

Hay muy buenos datos que demuestran que la dieta mediterránea reduce el riesgo de alzhéimer en la etapa preclínica. En un gran ensayo clínico aleatorizado, se demostró que disminuye el riesgo de este tipo de demencia que tanto tememos.

Eso no significa que tengas que seguir la dieta mediterránea al pie de la letra todo el día, pero sí que debes hacer pequeños cambios: sustituir los *snacks* de hidratos procesados por hummus y zanahorias, reemplazar la mantequilla por el aceite de oliva, disfrutar un poco del vino tinto (¡no demasiado, señoras!) y mantener una dieta saludable.

En cuanto al ejercicio, intenta al menos caminar a paso rápido una vez al día. Ahora sabemos que no es necesario hacerlo de una sola vez. Es decir, no tienes que andar cuarenta y cinco minutos seguidos para obtener beneficios cognitivos; puedes hacerlo en intervalos cortos, y aun así funciona. Es la constancia de los gestos pequeños pero saludables. Nuevos hábitos.

Y algo muy importante, mantén bajo tu nivel de estrés. ¿Cómo? Haciendo lo que funcione: caminar al aire libre, hacer yoga, escuchar tu música favorita, bailar, quedar con amigos, lo que te divierta y te guste más. Mantener el estrés bajo es clave.

A lo largo de este libro sobre la menopausia, mi manual de supervivencia que ahora comparto contigo, irás descubriendo que, como le ocurrió a Dorothy al final de su viaje por las baldosas

amarillas, el poder ya está en nosotras. Tenemos las herramientas para alcanzar el premio: información, claridad e instrucciones y consejos prácticos. Con constancia y poco a poco, solo iremos a mejor.

Nosotras somos capaces de vivir esta etapa con salud, ganas, tranquilidad y buen humor.

7

Cómo ayudarme a sentirme mejor de manera natural. ¿Qué tomar y cómo?

Vivimos en una montaña rusa emocional y, por supuesto, te recomiendo que busques siempre ayuda médica profesional.

Cuánto más aprendo sobre la menopausia, más grave me parece que no hablemos más de ella, de los síntomas, de las consecuencias y las posibles soluciones a estas. Actualmente, la terapia hormonal sustitutiva (THS), en dosis bajas —la adecuada para cada mujer según sus necesidades, los resultados de la analítica, la masa corporal y la edad—, puede ser la salvación para cambiarnos la vida a mejor. Con hormonas bioidénticas, estrógeno y progesterona natural micronizada, este tratamiento sería mucho más eficaz si lo iniciamos en la etapa inicial, precoz, durante los primeros años del climaterio. Hasta hace muy poco, la comunidad científica ha cometido un error con las mujeres al asegurar que estos tratamientos eran nocivos; defendía que el proceso debía vivirse de manera natural, soportando lo que viniera, pues tarde o temprano, decían, tendría que pasar. Una gran injusticia que ahora se ha rectificado. No existe riesgo alguno para nuestra salud al tomar este tratamiento hormonal, y sí, nos puede cambiar la vida.

Si, a pesar de esto, no te decides a probar la THS o no está indicada para ti, pero quieres explorar otros caminos naturales que puedan ayudar a tu cuerpo y tu mente a minimizar el impacto de tu caída hormonal, te cuento qué opciones he descubierto.

Los suplementos

Hay varios suplementos alimenticios cuya aportación beneficiosa para nuestro organismo está demostrada con evidencia científica. Si

no lo has hecho ya (yo estoy en ello), puedes empezar por probarlos para tratar los sofocos, el insomnio, el cansancio, la tristeza, el dolor articular, etcétera. La mayoría los encontrarás en la farmacia de tu barrio. Existen suplementos para todo, y los hay específicamente preparados para la menopausia, por lo que incluyen varios ingredientes, una especie de cóctel todo en uno. En este caso, te recomiendo fijarte en las proporciones. Por ejemplo, la cantidad óptima de magnesio, si sufres de varios de los síntomas que hemos descrito antes, es de 350 mg diarios, según explican en la IMS, pero en los compuestos ya preparados de varias vitaminas, la cantidad que aportan es menor y no suele llegar a los 200 mg. Si lo que te interesa sobre todo es tomar magnesio, este no es tu producto. Es mejor que compres el magnesio solo y lo complementes después con otros ingredientes.

A mí me gusta obtener los complementos de manera natural. Veamos para qué sirven y cómo encontrarlos en los alimentos.

Magnesio

Es especialmente importante durante la menopausia porque participa en muchos procesos que se ven afectados por la disminución de estrógenos. Te resumo los principales beneficios demostrados:

- Salud ósea, síntomas musculares y articulares (calambres, contracturas).
- Sistema nervioso y estado de ánimo (ansiedad, irritabilidad, insomnio).
- Salud cardiovascular y metabolismo, ya que regula la presión arterial, el ritmo cardiaco y la sensibilidad a la insulina.

- Sofocos y calidad del sueño. Algunos estudios sugieren que el magnesio mejora la calidad del sueño y puede reducir la intensidad de los sofocos, aunque la evidencia aún es limitada y no todos los expertos están de acuerdo.

Si no quieres comprar cápsulas de magnesio, estos son los alimentos que debes incluir a diario —¡no todos a la vez!— en tu alimentación: almendras, anacardos, avellanas, nueces de Brasil, semillas de calabaza (las más ricas), semillas de girasol, semillas de lino y semillas de sésamo. Y, además de los cereales integrales, no te olvides de las legumbres: garbanzos, lentejas, alubias / frijoles negros, soja y derivados (tofu, edamame).

En resumen, los alimentos campeones del magnesio suelen ser las semillas de calabaza, las almendras, las espinacas, el cacao puro y las legumbres.

Vitamina D

Lo hemos oído desde niñas, esta vitamina cumple una función clave porque influye directamente en la salud ósea, en el sistema inmune y hasta en el estado de ánimo ¡y en el humor! Además, la vitamina D favorece la absorción intestinal de calcio y fósforo, esenciales para mantener unos huesos fuertes, fortalece la musculatura y mejora nuestro estado de ánimo. La vitamina D se obtiene principalmente del sol. También se encuentra en alimentos como el pescado, aunque en cantidades muy pequeñas.

Debes salir para pasear al aire libre. Elige la terraza en lugar del interior siempre que puedas. Siéntate cerca de la ventana. ¡Busca la luz solar!

Vitamina K

Esta vitamina es menos popular que la C o B, pero es esencial para nosotras porque activa otras proteínas, como la osteocalcina, que ayudan a fijar el calcio en el hueso. Sin suficiente vitamina K, el calcio puede quedarse en la sangre o depositarse en las arterias en lugar de en el esqueleto. ¿En qué alimentos encuentro la vitamina K? Pues en muchos vegetales de hoja verde, como el kale o col rizada, las espinacas, las acelgas, el brócoli, las coles de Bruselas, el perejil, la lechuga romana y los berros.

Isoflavonas de soja o extracto de lúpulo

¡Pueden aliviar los sofocos!, ya que actúan como fitoestrógenos naturales. La cerveza contiene lúpulo natural. ¡Con esto no estoy diciendo que debas tomar cerveza para aliviar tus sofocos! Pero quizá una sin alcohol te refresque. Y si es en compañía, mucho mejor.

Omega-3

Como suplemento, es preferible tomar el que ha sido prensado en frío y procede de aceites que no hayan sido refinados ni sometidos a altas temperaturas, lo que preserva los ácidos grasos esenciales.

El omega-3 tiene un potente efecto antiinflamatorio. Solo por eso ya merece la pena. Pero, tras la menopausia, el riesgo de colesterol elevado, hipertensión y enfermedad coronaria aumenta, por lo que los omega-3 (EPA y DHA) nos ayudan a reducir los triglicéridos, mejorar la elasticidad vascular, disminuir el riesgo de coágulos y protegernos frente a arritmias.

¿Dónde los podemos encontrar de forma natural? Las fuentes de omega-3 prensado en frío son el aceite de linaza, el aceite de chía, el aceite de nuez y el aceite de cáñamo, todos ellos ricos en ALA. También se encuentra en el aceite de pescado y el aceite de krill, abundantes en EPA y DHA.

Creatina

Este es uno de los suplementos más estudiados y seguros. En la menopausia, puede ser muy útil porque robustece la salud muscular, la fuerza y hasta la función cognitiva.

La forma más recomendada es la creatina monohidrato. No te puedo sugerir ninguna marca, pero sí que te acerques a tu farmacia y preguntes. Seguro que, si vas al gimnasio, un entrenador personal experto en nutrición y trabajo muscular indicado para la menopausia te aconsejará cuál es la mejor para ti. Su efecto no es inmediato, funciona por acumulación. Si te animas, asegúrate de ser muy constante cada día durante meses.

Ashwagandha

¿A qué te suena, aunque no sepas pronunciarlo? ¡Yo no puedo! Pero sí escucho que hablan de ella en todas partes. La ashwagandha, también llamada «ginseng indio», es una planta usada en la medicina ayurvédica que tiene efectos adaptógenos; es decir, ayuda al cuerpo a manejar el estrés y a mantener el equilibrio. Yo he escuchado las opiniones de los muy fans y también de algunos detractores. Te invito a investigar por tu cuenta. Se dice que ayuda a regular el cortisol —ese que se nos dispara con la caída de las hormonas— y que favorece el sueño, la resistencia física, la memoria

y la concentración.

Con toda esta información, he intentado resumir lo que he aprendido de nutricionistas y expertos en menopausia. A mí me funciona. Este camino es lento, pero tenemos tiempo. No esperes obtener resultados en tres semanas. Como todo lo que está bien hecho y tiene que ver con nuestro organismo, debes ser constante y disciplinada. Día a día. Poco a poco. Te prometo que, pasados unos meses, notarás los resultados y te sentirás mucho mejor.

8

Sexo en la menopausia: cuando el deseo se va..., pero vuelve si lo llamas

TESTIMONIO

No me reconozco

Ana, 51 años (Valencia)

Estoy triste. No me gusto, no me queda bien mi ropa. Nada. Me veo como un pez globo. A solas en mi cuarto de baño, me repito: «Tranquila, Ana, ahí dentro, muy en el fondo de esa imagen que te devuelve el impertinente del espejo, estás tú». Pero no sé cómo gestionar el envoltorio.

No estoy exagerando, he pasado de una talla 40 a una 46, XL e incluso XXL, depende de la marca. Claro, con esas tallas difícilmente puedo escoger ropa de mi estilo. Parezco condenada a vestir siempre pantalón recto señora mayor y blusa estampada de florecillas sobrepuesta para disimular la panza. Y de la ropa interior no hablo, porque me pongo a llorar. Ya comprendí que no puedo comer como antes, pero las dietas no me funcionan. Me dicen que me quite el gluten, que a nuestra edad es fatal. Y también las bebidas gaseosas, los procesados, las salsas… Y cuidado con las crucíferas y la verdura de hoja grande, porque es inflamatoria. A ver, ¿es que tengo que vivir de huevos duros y escarola? ¡Por favor!

Me he apuntado al gimnasio. Dice mi marido que tengo que quemar lo que ya no consume mi metabolismo porque estoy mayor. Todos los días me hago cuarenta minutos en la cinta andadora, y dos días a la semana me toca una clase de zumba y otra de *body pump*. Muero. Te juro que salgo de ahí congestionada y agotada. Que no se me caiga nada en casa porque, para agacharme a recogerlo, antes suelto un «¡Auchhh, joder!». Tengo más hambre que antes. Y, sí, estoy de mal humor. Mucho. Cansada y frustrada.

Mi marido, un tipo de altura mediana, pero muy delgado, a pesar de tomar cervezas y fritos cuando le da la gana, me ha dicho que me resigne, que no tengo treinta años. «En las mujeres esto es normal. Yo creo que tienes la genética de tu madre. ¿Te acuerdas de Mari Pili, la mujer de mi compañero Manuel? Pues está igual». Me llama «mi gordi», me da un beso en la frente, una palmadita en el trasero y se va. Cuando me mira así, siento que me sigue queriendo a pesar de todo. Puede que hasta aún me desee. Pero no lo intenta. Sabe que no puedo. Sé que deberíamos hablarlo y que la conversación debo iniciarla yo, pero no encuentro el momento ni las palabras. Si no he sabido construir el argumento para explicármelo a mí misma, cómo va a entenderme él. Echo de menos nuestra intimidad, es verdad, igual que echo de menos la que yo era antes. He pasado de la lencería de encaje a las bragas de Bridget Jones. Sexo. En fin. Él ya no me lo pide.

Hablemos sinceramente de cómo nos afectan en la intimidad sexual los cambios físicos en esta etapa. No te puedes imaginar a cuántas mujeres he oído decir: «No me reconozco». De nuevo, nos encontramos con la caída de estrógenos y progesterona, además del endurecimiento o la rigidez de las paredes vaginales; cuando la piel se vuelve más fina, o si no estás lubricada o dilatada por la excitación, se puede producir desgarro y mucho dolor. El lubricante —busca el que mejor te va— debe ser tu principal aliado. La caída de testosterona también te anula el apetito sexual. Esa parte del cerebro que activa el deseo está dormida.

Lo que he podido aprender es que es necesario reinventar otras formas de amarse. El sexo no puede ni tiene por qué ser solo penetración; existen otras caricias que te llevan al placer y que sobre todo —lo más importante, en mi opinión— te ayudan a mantener los vínculos emocionales con tu pareja, esa conexión que convierte el

sexo a secas en sexualidad, en erotismo. Un roce fortuito al cruzarte en la cocina, un pequeño masaje de hombros al ver la tele juntos, una mirada traviesa cuando estáis con más gente, un piropo sin motivo, etcétera. La sexualidad vive primero en el cerebro y luego en todo el cuerpo, no solo en los genitales.

Y esto me lleva al punto en común de los grandes problemas a los que nos enfrentamos en la menopausia, como en este caso la sexualidad durante nuestra evolución hormonal, que es la falta de comunicación. Siempre vuelvo a este tema, el motivo principal por el que empecé a escribir este libro.

Querida amiga, hablemos abiertamente y sin tapujos de las cosas que nos pasan. Comuniquemos nuestras dudas y necesidades. Qué importante es que quienes nos quieren sepan lo que nos sucede y no tengan que interpretar nuestro extraño comportamiento y nuestros cambios de humor. Pues resulta que las mujeres, que normalmente hablamos de todo entre nosotras —eso dicen, ¿no?—, casi no compartimos estas cosas íntimas ni con nuestras mejores amigas, aunque sea para encontrar respuestas o apoyo de alguien que, viviendo la misma experiencia, pueda comprendernos. He descubierto en mis entrevistas para escribir este libro que nos resulta mucho más difícil hablarlo con nuestra pareja de cama cuando es precisamente la primera persona con la que deberíamos sincerarnos y comunicarnos.

La falta de libido suele ser consecuencia del decaimiento hormonal que también afecta a tu cerebro, pero a veces no es tu deseo lo que está cambiando, sino tu cuerpo, que físicamente rechaza tener sexo. Cuando llega el momento de afrontar estos cambios con tu pareja, muchas son las mujeres que me han confesado no solo su pudor, sino sobre todo el prejuicio y la vergüenza de hacerlo. ¿Cómo decirle a mi pareja que me estoy

haciendo vieja? Volvemos al estigma social. Nuestra autoestima se resquebraja, la percepción de nosotras mismas está desvirtuada. Herida. Y así nos proyectamos.

Me interesa en especial, desde el punto de vista psicológico, cómo podemos ayudarnos a aceptar la menopausia en nuestra vida como una nueva etapa de transición hormonal y no un declive vital. ¿Acuden las mujeres menopáusicas al terapeuta buscando una explicación para su posible depresión y su apatía sexual? ¿Cómo afrontan la pérdida de la libido? ¿Hablan de la repentina falta de deseo con naturalidad? ¿De cómo les afectan mentalmente los cambios físicos? ¿Y ellos? ¿Hablan ellos de cómo se sienten al respecto?

Sobre esto he tenido largas charlas con la doctora Patricia Martínez Franco, de la clínica psicológica ViBood, en Madrid. Patricia cuenta con más de veinte años de experiencia en el acompañamiento a población adulta y juvenil. Está especializada en terapia individual, de pareja y familiar, sexología, adicciones, trastornos de la conducta alimentaria, trauma, depresión y ansiedad.

ENTREVISTA

Hablemos de sexo

Patricia Martínez Franco, psicóloga

¿Cómo deberíamos entender nuestra sexualidad de una forma más amplia?

El sexo está en la mente desde que nacemos hasta que morimos. En las mujeres y en los hombres. También está la parte hormonal, por supuesto, que nos va equilibrando o desequilibrando en función de las etapas, pero el sexo son los vínculos. Es el mayor vínculo que puedes tener con una persona. Y, a partir de ahí, la sexualidad puede ser hasta el detalle inocente

de rozarse con una mano, un gesto nimio o una mirada. Todo, si tú sientes sexualidad dentro de ti y la vives de una manera sana y completa.

Pero esto no nos lo enseñan así, nadie lo explica.

Si basamos el sexo en lo que nos muestran, y si aprendemos que eso es lo realmente sexual, a ciertas edades descubrimos que ya no tenemos ese cuerpo de entonces. ¿Qué está pasando? Entramos entonces en un bucle… Ya no tengo el mismo cuerpo, ya no soy atractiva, te dices a ti misma, y empiezas a autoconvencerte de que ya no vas a tener sexo, que no eres sexualmente atractiva, que, por lo tanto, ya no eres sexual.

Tenemos la creencia en el inconsciente de estar fuera del mercado. Los humanos somos seres sexuales, necesitamos, además del placer del sexo, construir esos vínculos con otro ser humano.

¿Y la pareja? ¿Qué pasa en las relaciones cuando ya no deseamos tener intimidad sexual y todo cambia?

Tengo muchos pacientes, hombres y mujeres, y he llegado a la conclusión de que somos iguales. Me explico. Los hombres también soportan una carga social y cultural transmitida durante siglos. El rol del hombre fuerte, protector y proveedor se ha convertido en muchos casos en una losa gigante que les impide avanzar, evolucionar. No encuentran, en algunos casos, la fuerza necesaria para vivir con libertad su vida de otra manera. Reprimen sus emociones. Se automutilan de alguna forma y no se permiten expresar lo que sienten. Se angustian y se deprimen por igual al llegar a cierta edad en la madurez. Ellos también están teniendo un cambio relevante. Se encuentran perdidos. Ya no sienten la energía de antes y pierden el deseo porque empiezan a tener dificultades para practicar sexo. Ya no les resulta fácil tener erecciones. ¿Qué suele ocurrir? Que buscan nuevos estímulos. Es verdad que existen fármacos específicos y muy famosos para revertir la falta de erección como consecuencia de la caída de la testosterona. La famosa pastilla azul. Pero te sorprendería saber cuánto les afecta la situación psicológicamente. Les genera mucho estrés. Cuando

vienen a verme, se abren emocionalmente porque no saben cómo afrontarlo.

Respecto a los cambios en su pareja por la menopausia, alguno me ha dicho: «Mi mujer me encanta, la quiero y aún la deseo. No quiero estar con otra. Pero no sé enfrentarme a determinadas situaciones. Ella está con lo suyo [*menopausia*] y la respeto, lo entiendo. Pero ella está mal, desconfía de mí, se tortura pensando que ya no es deseable y que por eso buscaré a otra. Está convencida de que le seré infiel por la necesidad de tener sexo. No sé cómo gestionarlo. Ya no es que tengamos o no sexo, que prácticamente no tenemos, es que la relación de pareja no está bien porque ella sufre mucho, no me escucha, no se comunica conmigo, se siente insegura, mal. Ahora todo nos va mal. Necesito ayuda. No sé cómo tratarla».

Semanas después de haber iniciado la terapia con una pareja, llegaron un día felices a la consulta. Me confesaron que esa noche habían tenido sexo; de otra manera, pero sexo. Recordemos que el sexo está en la mente y que nosotras mismas decidimos anularlo. La sexualidad es un premio y nos lo quitamos.

Si partimos de la base de que ya no nos gusta nuestro cuerpo, es decir, que nuestra autoestima está por los suelos y los cambios físicos son evidentes, ¿cómo no sentirnos inseguras? Si no somos capaces de comunicarnos sinceramente con nuestra pareja de cama, de vida, y compartir el tsunami en el que estamos inmersas, ¿cómo podemos evitar crear el efecto espejo y cerrarnos como mejillones creyendo que ya no nos desean?

¡No solo somos biología! También tenemos mente y espíritu, y tomamos decisiones. Hablemos de la importancia de los vínculos, porque parecemos olvidarlos en esta etapa cuando llegan las inseguridades. Los vínculos y las emociones son mucho más poderosos que la biología y la impulsividad. A todos nos gusta sentir placer. Pero el sexo no es lo único que nos produce placer. Hay personas que gozan muchísimo comiéndose una tarta de chocolate entera y otras encuentran esa recompensa en las drogas o el

alcohol. O en situaciones extremas de riesgo, por ejemplo. Los laberintos del cerebro son infinitos y el placer descubre caminos muy distintos. Y no todos los humanos sucumbimos a ese placer; sabemos que existe, pero somos capaces de controlar el impulso. ¿Por qué? Por los vínculos emocionales. Esos sentimientos construidos con el tiempo, la vida compartida, la confianza y el amor o el afecto. Llámalo como quieras.

A todas estas mujeres que de pronto se sienten inseguras por su cambio físico, les aconsejaría que no se cerraran. Primero, no te compares con nadie ni con la que eras antes. Segundo, háblalo con tu pareja cuanto antes, no dejes que se forme una niebla espesa y gris en la que solo crece la duda. Para él también. Explícale cómo te sientes y cuáles son tus miedos. Seguramente te sorprenderá comprobar cómo el amor y esos vínculos están por encima de algo tan superficial como tu sobrepeso, y que te sigue deseando.

He aprendido que ser atractiva sexualmente no tiene que ver con las medidas de tu talle ni con el tamaño de tus senos o tu culo. Y mucho menos con tu edad. Querida, por muchos años que pasen, te aseguro que lo importante seguirá estando en su sitio. Ser atractiva sexualmente tiene que ver con tu psique. Si tú te sientes sexual, te verán sexual. Y si esa conversación pasa por rehacer las reglas del juego íntimo porque ya no puedes o no te sientes cómoda con algo, adelante, hazlo. Plantea nuevas formas de encontrar el placer, aprende a jugar de otra forma, cambia el ritmo si hace falta. Yo también he tenido que hacer ese viaje. Creo que nuestras parejas están felices y agradecidas por esta conversación. Cuida el vínculo.

Por otra parte, y en un tono más íntimo, me gustaría darte un consejo personal. El placer no siempre es cosa de dos. Cuidarte para ti, buscar momentos y formas de darte placer a ti misma puede tener muchos efectos positivos, físicos y mentales. Dedicar tiempo a

la intimidad y la comunicación con la pareja es lo esencial, pero no renuncies a explorar tu propia sexualidad a través de la masturbación y las fantasías, incorpora accesorios y nuevos hábitos. Observa tus genitales, explora nuevas sensaciones. Busca tu propio placer.

Los beneficios son indiscutibles. Primero, mantienes activa y receptiva esa parte de tu anatomía. Un cierto entrenamiento siempre será saludable físicamente. Somos animales sexuales. Segundo, liberarás endorfinas, oxitocina y dopamina, un cóctel maravilloso que te hará sentirte relajada, tranquila y feliz. Dormirás mejor y cambiará tu humor. Y, tercero, estarás mucho más preparada para retomar las relaciones sexuales con tu pareja, a quien podrás explicarle cómo te sientes.

Con tu pareja, si aún no lo has hecho, te recomiendo incorporar algún juguete, un aceite esencial para un masaje previo, un atuendo divertido, quizá. En definitiva, jugar y ampliar las posibilidades de convertir el acto físico, que podría haberse vuelto algo monótono, en una experiencia nueva en la que encontrar caminos distintos para el placer. Reinventar las caricias y los abrazos, construir nuevos caminos para encontraros de nuevo.

Y si, con todo, tu apatía persiste, pero deseas recuperar el deseo, plantéate consultar con un médico sexólogo. Te sorprenderá la cantidad de personas que buscan ayuda en estos casos y lo mucho que te puede ayudar hacerlo.

«Es que no tengo ganas ni de hacerlo yo sola», me decía una buena amiga. Bien, entonces empecemos por poner en marcha la maquinaria de tu cuerpo, la energía. Es básico cuidar tu energía, y eso empieza por hacer ejercicio físico. No hace falta que vayas al gimnasio, si no tienes tiempo o no puedes comprometerte, pero muévete. Sal y camina siempre que puedas, evita el ascensor si

vives en un bloque de pisos, no cojas el coche si tu destino se encuentra a un kilómetro. Camina y hazlo con paso firme y a grandes zancadas. ¡Haz que circule la sangre! Coge aire y balancea los brazos con fuerza.

Puedes hacer actividades que sean aún más divertidas, como salir a patinar, pasear en bici, jugar al pádel o al tenis, si te gusta, o ¡vete a una bolera tres días por semana! Hoy en día tienes en la palma de la mano el acceso a miles de vídeos en Instagram o YouTube con ejercicios y rutinas sencillas para hacer tú misma en casa, a tu ritmo y gratis. Te sentirás mejor, más activa, menos estresada, dormirás mejor, y esto puede favorecer tu deseo sexual. Pero ¡muévete!

«Es que siento mucha ansiedad. Bastante tengo con gestionar mi estrés diario como para presionarme más con que debo sacar tiempo para hacer ejercicio». Si esto no es suficiente, o ya lo probaste y no te funciona, tranquila. Aún se puede hacer más. Es válido y siempre recomendable acudir a un especialista, un terapeuta psicológico o tu médico de cabecera. Explícale cómo te sientes. El médico tal vez te recete algún fármaco ansiolítico o lo que considere que es mejor para ti. En tres o cuatro semanas, empezarás a sentir los efectos y mejorará tu estado de ánimo considerablemente. Quizá después sí tengas la fuerza o los ánimos de empezar a hacer ejercicio.

Si no quieres tomar químicos y buscas una forma distinta de calmar la ansiedad, hay otras salidas. A mí me han funcionado. Por ejemplo, el pilates, el baile (de cualquier tipo), el yoga (superbeneficioso, si te gusta), los largos paseos (con buena música o escuchando un pódcast que te haga reír) y la meditación son actividades que te dejarán relajada física y mentalmente y te harán feliz. ¡Hay que generar oxitocina! Al llegar a casa, combínalo con

baños calientes, música relajante y aromaterapia una hora antes de irte a dormir. Puede funcionar muy bien.

No te enganches al móvil haciendo *scroll* durante horas… Solo te va a generar más estrés y, créeme, habrás perdido un tiempo precioso para dedicarte a ti. Si tienes ganas de despejar la mente, lo mejor siempre es la lectura. Y, si no, dedica unos minutos a escribir los logros del día, esos pequeños pasos que sabes que ya estás dando y te motivan, cualquier cosita que hayas hecho o dicho o tan solo pensado, todo suma. Haz tu lista de nuevos propósitos para el día siguiente, piensa en algo que te haya divertido hoy y te deje de buen humor. Qué importante es dedicarte un tiempo para tu intimidad. Solo para ti.

Y luego a dormir. Antes de irme a la cama, siempre perfumo mis sábanas y utilizo velas aromáticas de sándalo, cedro o lavanda. Para dormir, me gusta casi siempre acompañarme de una lista de reproducción de sonidos relajantes de la naturaleza o de un piano suave específico para conciliar el sueño. Y un secreto, casi siempre me regalo el placer de un trozo de chocolate antes de acostarme. Un capricho de cacao puro.

9

Las relaciones cambian, ¡y no siempre es malo! La menopausia como detector del *bullshit*

TESTIMONIO

Ahora, yo

Carla, 50 años (Oviedo)

Tengo cincuenta años y estoy en plena menopausia. Y ¿sabes qué? Estoy cansada. Cansada de sentir que tengo que estar pendiente de todos y todo el tiempo. Mis hijos ya son adultos, pero pareciera que siguen esperando que yo les resuelva la vida. Que si la ropa, que si la comida, que si el consejo urgente a medianoche. Y yo pienso: ¿en qué momento van a aprender a caminar solos? Porque entiendo que la vida ahí fuera no es fácil, les ha tocado vivir una época difícil para emanciparse, pero estoy cansada. Ya no me sale ser la salvavidas de nadie. Creo que me he ganado estos años que me quedan para mí.

Mi marido… Ay, mi marido. Buen hombre, sí, pero vive como si la organización de la casa, llenar la nevera, cocinar, las citas médicas, las cuentas, las fechas importantes, el cumpleaños de su hermana o la junta de vecinos… fueran cosas invisibles que se hacen solas.

No, cariño, no se hacen solas. Se hacen porque yo me rompo la cabeza para que todo funcione. Y estoy harta de que me cargue con esa mochila sin siquiera darse cuenta.

El trabajo… Ufff, mi jefe cree que no tengo vida propia. Que puedo quedarme más horas, responder correos a cualquier hora, estar disponible como si no tuviera cuerpo, mente, cansancio. Como si no fuera suficiente con lo que ya hago. Y no, no más. Mi tiempo también es mío.

¿Las amigas? Algunas, no todas. Ni tiempo tengo para quedar. Creo que

estamos todas igual. Y esa cuñada que se siente con derecho a opinar de mi vida cada vez que nos vemos. Que si engordé, que si estoy de mal humor, que si «será la menopausia». Sí, es la menopausia, pero también son tus comentarios fuera de lugar los que me calientan la sangre.

¿Sabes qué descubrí? Que no tengo por qué aguantar. Que ya no quiero. Que mi tiempo y mi energía son lo más valioso que tengo. Y que ha llegado el momento de poner límites, de decir «hasta aquí». Porque si algo no me aporta, si no me construye, no lo quiero en mi vida.

He pasado demasiados años cuidando a todos menos a mí. Y ya entendí: la primera persona a la que debo cuidar soy yo. Quiero elegir con quién paso mi tiempo, a qué dedico mi energía, qué me hace bien. Y lo demás…, lo demás puede esperar o simplemente quedarse fuera.

Porque ya me tocó ser hija, ser madre, ser esposa, ser empleada, ser amiga complaciente. Ahora me toca ser yo. Y esta vez no pienso soltarme a mí misma.

Resulta que en la cincuentena, esta maravillosa década en la que tarde o temprano todas estamos ya en climaterio, en la que la frescura física de la juventud nos abandona para siempre, también estamos evolucionando psicológicamente.

Hablemos de madurez mental. Si tienes hijos, estos ya han crecido. Si tienes aún a tus padres, ya se han hecho muy mayores. En el campo profesional, se supone que hace tiempo que te has enfocado, pero tienes mayores responsabilidades. Y como suelo decir siempre a los míos, son los años en los que he dejado de ver bien de cerca —no distingo nada a menos de un metro—, pero he desarrollado una valiosa capacidad de detectar, desde muy lejos, lo que me gusta y lo que no. Vaya, que no es fácil engañarme. No sé si es coincidencia y consecuencia de la edad…

OPINIÓN EXPERTA

Tu mejor versión

Patricia Martínez Franco, psicóloga

Muchas de mis pacientes en la cincuentena me cuentan que necesitan quitarse lastre. Explican que están cansadas de arrastrar cosas que han cargado de forma inconsciente toda la vida y que ahora han comprendido que no pueden más. Muchas me dicen: «¡Es que yo no estoy en esta vida para sufrir!».

Coincidiendo con los cambios hormonales, cuando todo se revuelve dentro de nosotras, en ocasiones empiezan a comprender que, durante largas etapas de su vida, han estado aceptando situaciones o creencias que no les eran propias o no las hacían felices. Es maravilloso observar su transformación. Se liberan. De pronto verbalizan que ya no más, que muchas de esas dificultades que vivían eran casi tonterías, imposiciones sociales, culturales o heredadas de sus padres. Y es entonces cuando empiezan a entender lo que verdaderamente es importante.

Ese el momento mágico de lucidez y sabiduría en la mujer. Y, sí, suele coincidir con la madurez hormonal, con la menopausia.

La mujer entiende la diferencia entre lo importante y lo urgente. Muchas veces, en la etapa de maternidad —que puede durar veinte años o más, desde la gestación hasta la emancipación de los hijos— o en la profesional, priorizamos lo urgente a lo importante. Y olvidamos mirar hacia dentro. ¿Qué sucede veinte o treinta años después? Muchas de mis pacientes se miran por primera vez de verdad. Y arranca la otra revolución, en mi opinión siempre positiva, que cambia la forma de relacionarse no solo con el mundo y el entorno social, sino también con los hijos, los padres y la pareja.

Sí, cambian nuestras relaciones. Porque cambiamos nosotras.

Curiosamente, este viaje suele comenzar en otro sitio. Muchas pacientes llegan a la consulta para intentar entender a sus hijos, porque creen que tienen un problema que solucionar. En el proceso de la terapia, van descubriendo cómo determinados patrones se repiten y que lo que ahora están viviendo con uno de sus hijos, y les acarrea sufrimiento y preocupación, tiene su origen en algo anterior a ellos, en ella misma. Es un viaje de descubrimiento interior que, una vez revelado, provoca el cambio.

Ese cambio nace en el interior, en el análisis introspectivo de la propia paciente y en la proyección de sus emociones. Es entonces cuando decide cambiar —en realidad ya empezó a cambiar el día que tomó la decisión de ir a terapia, solo que no sabía cuál era la puerta correcta que tenía que abrir— y, al hacerlo, analiza qué ha hecho con su vida, por qué ha vivido así o por qué ha cargado con unas emociones/creencias/culpas/complejos/traumas que ahora entiende que no le pertenecían genuinamente.

Creo que la mujer tras la menopausia, cuando cruza ese umbral, está en el momento de ofrecer lo mejor de ella. Su mejor versión, la más feliz, la más completa, la más sabia.

Se puede ver todo en un instante. Es en abrir los ojos en lo que, a veces, tardas toda una vida.

Es ahora cuando cambian las relaciones.

Hablemos de los hijos cuando ya no son niños, pero siguen siendo «tus niños». Personalmente, hace ya unos años que decidí quitarme la capa de supermamá, de superheroína. ¿Qué capa? Piénsalo, no es ninguna tontería. Cuando somos madres, no nos permitimos que nuestros hijos nos vean llorar, mentimos, disimulamos, nos escondemos. Nunca nos quejamos de cansancio, no tenemos sueño y siempre tenemos un momento para ellos, aunque sea a costa de nuestro escaso tiempo personal para el

descanso o el autocuidado. Nuestra paciencia es infinita, e igual contamos cuentos y nos inventamos un plato rápido porque se mueren de hambre que explicamos una clase de matemáticas haciendo los deberes. Eso sin olvidarnos del regalito del cumple del niño de clase, de lavar y preparar el uniforme y la mochila del día siguiente, de abrazarlos para dormir y de mostrarnos siempre resueltas y fuertes, porque no queremos que se sientan inseguros. Somos madres, somos su escudo protector ante el mundo. Somos superheroínas. Mientras estemos nosotras, nada malo les podrá pasar. Y así nos ven. Siempre mamá.

Y bien sabe el cielo que, aunque ahora mi hijo me pinche con la barba al besarme cariñoso o me cargue en brazos —sí, él a mí— y mi hija me traiga caprichitos y se preocupe por arrancarme unos extraños pelitos que me salen en la barbilla cada mes, porque yo no veo ni torta de cerca —ahora es ella quien se preocupa por mí—, ellos seguirán siendo mis niños y yo seré su mamá.

Pero las relaciones cambian.

El día que decidí quitarme la capa fue uno de esos al comienzo de mi menopausia. Es lo mejor que he hecho. Fue liberador.

Mamá les habló de Minerva, la mujer, la hija, la que también fue niña un día. De mis inseguridades, mis miedos personales, mis frustraciones, mis sueños, mis malas decisiones, mis arrepentimientos y mis anhelos. Aprendí a compartir todas estas emociones para pedir ayuda. Y entonces nos miramos de tú a tú. De adulto a adulto. Sin superpoderes. Y lloré mucho.

Mis hijos empezaron a mirarme desde dentro, a comprenderme y a apoyarme. Yo creo que los ayudó a sentirse más adultos y a entender mejor lo importantes que son en mi vida. Que está bien no estar bien, que es humano y natural.

Hay que saber pedir ayuda. Y me parece importante que sepan

que los necesito para hacer este viaje. No solo como mamá, sino también y sobre todo como mujer, como ser humano imperfecto. Una mujer madura, con muchas arruguitas, que se cansa y a la que ayudan con las bolsas de la compra cuando pesan demasiado. Y no me siento mayor ni vieja por ello.

Muestro mis debilidades. Sí, soy imperfecta y vulnerable, y me dejo ayudar.

Nuestra relación ahora es maravillosa. No puedo estar más orgullosa de las personas en las que se han convertido y de tener la oportunidad de compartir mi vida con ellos.

Las relaciones cambian, y eso es saludable y necesario. No esperes a que los demás adivinen cómo te sientes, porque seguramente terminarás enviando las señales equivocadas. Y ¿sabes qué es muy importante? Que los patrones se repiten. Ellos se harán adultos un día, llegarán a tu edad, alcanzarán la madurez y, cuando empiece su transición, tendrán en ti un ejemplo de vida.

Sé valiente y exprésate. Ábrete y muéstrate como realmente eres. «Es que yo antes siempre…». Sí, está bien. Antes eras otra. Atrévete a ser la que eres ahora y florece.

Superwoman, ¡quítate la capa!

10

Cuando lloras por todo, pero sabes que no estás loca

TESTIMONIO

Me estoy transformando, y no quiero hacerlo sola

Rosana, 51 años (Madrid)

Siempre he sentido confianza en mi ginecólogo. Me repite que no se puede hablar de menopausia hasta que no pasen doce meses consecutivos sin menstruar. Y si aparecen los síntomas, entonces me propone esa «maravillosa hormona». Pero yo no la quiero.

No la quiero porque no me gusta la química. Prefiero lo natural, aunque eso implique buscar, investigar, comprender. Porque si antes alguien me hubiera explicado de verdad los efectos, los síntomas, los cambios…, tal vez habría empezado a cuidarme antes. Tal vez habría transitado todo esto con mayor consciencia, con menos sobresalto.

—¿Nadie te habló de la menopausia? ¿Tu madre, por ejemplo?

—No. Ni siquiera de la primera regla.

—¿Y tus amigas? Las de tu edad, que ya deben estar también en esta etapa

—Más allá del chiste fácil, no. Una conversación honesta y profunda jamás surgió entre nosotras. Hasta que me llamaste y tuvimos aquel café

—¿Fui yo la primera que te habló de esto?

—Sí. Y por eso me emocionó tanto aquel encuentro que organizaste con las amigas. Fue la primera vez que escuché hablar de la menopausia en voz alta, en confianza, desde la experiencia cercana de otras mujeres. Desde entonces, siento que este tema debería estar mucho más presente. Me encantaría transitar esta etapa acompañada, informada, comprendida. Me

gustaría pertenecer a un círculo de mujeres que se abracen en esta transición.

—Ya estás dentro, ¡bienvenida a la tribu!

—¡Gracias! Porque creo, de corazón, que este tipo de espacios son sanadores. Son una forma de caminar juntas, compartiendo lo que estamos viviendo, escuchándonos sin juicio, riendo, llorando… En definitiva, habitando esta montaña rusa emocional que es el cuerpo, el alma, la identidad en transformación.

Lo que más deseo es que en ese círculo se pueda hablar de verdad. Que le pongamos nombre a lo que duele, a lo que se está transformando en nosotras. Porque sé que estoy cambiando…, pero aún no sé en qué me estoy convirtiendo. Y quiero poder entenderlo, abrazarlo.

Quería compartirte esto.

A veces siento que mi nido se ha vaciado. Una tristeza honda se instala en mí sin razón aparente. Pero lo más difícil es no reconocerme. Salgo de la ducha y no puedo mirarme al espejo. Antes lo hacía con normalidad: me aplicaba mi crema corporal, me observaba sin prejuicio. Ahora lo evito. Me cuesta aceptar lo que veo. No me gusto. He ganado volumen, especialmente en el abdomen. Me repito que no es mi culpa, pero eso no cambia el hecho: esa soy yo ahora y no me acepto.

Me planto ante el armario y toda esa ropa que era mía ya no me cabe. Me niego a comprar una talla más porque quiero volver a entrar en esa piel. Quiero volver a ser yo.

Por eso aquel encuentro contigo fue un alivio. Porque llevo apenas año y medio así y no relacionaba mis síntomas con nada. Sigo menstruando, así que me decía: «No puede ser, aún no». Pero al escucharte comprendí. Me sentí aliviada. Es tan poderosa la información…

Ojalá la hubiera tenido antes. Me habría permitido anticipar, preparar, elegir con más lucidez. Hoy todo en mí es impulso y arrepentimiento. Reacción sin reflexión. Soy como una escopeta de feria. Y después me duele.

Quisiera recuperar el control sobre mi cuerpo, la confianza en mí. Porque me siento como a la deriva.

La menopausia no es solo un proceso biológico. Creo que, si se vive con consciencia, podría incluso ser una experiencia luminosa. Un renacimiento. Y yo quiero vivirla así.

Hay mañanas en que despierto y no soporto a mi hijo, al que adoro con todo mi ser. Y me pregunto: «¿Por qué esta rabia?». Él me mira y me dice: «Mami, ¿te ha pasado algo?». Y no, no ha pasado nada. Pero no sé cómo explicarle este remolino interno, estos cambios que me atraviesan.

Quiero sentarme con él y con mi esposo, y contarles. Hablar desde este nuevo lugar en el que, por fin, comprendo lo que me pasa. Quiero que sepan que, aunque parezca que me he vuelto contra ellos, no es así. Es solo que estoy atravesando un dolor. Es mi viaje. Pero los sigo amando.

Hay días en que ni yo misma me soporto. Es duro. Me siento pequeña, vulnerable, invisible.

Y en el trabajo…, qué difícil. Mi mente ya no arranca como antes. Yo, que era rápida, eficaz, resolutiva…, ahora me siento torpe, lenta, perdida. Me he llegado a preguntar si simplemente me estoy haciendo mayor.

Pero no. Es la menopausia.

Y ahora, por fin, lo sé.

Querida lectora, hablemos de la tristeza, de la melancolía que nos abraza como una segunda piel y, hagamos lo que hagamos, estemos con quien estemos, nos deja una pátina de color gris azulado en los pensamientos y en la mirada. ¿Cuántas veces te ha pasado que estás rodeada de gente, feliz, en una conversación amena, y de pronto aprovechas una visita rápida al cuarto de baño para romperte y soltar unas lágrimas sin motivo aparente, pero que no logras contener?

OPINIÓN EXPERTA

La revolución

Patricia Martínez Franco, psicóloga

Muchas pacientes en clara etapa de menopausia o en sus inicios vienen a verme convencidas de sufrir una depresión. Se sienten superadas por la vida, me dicen, y me piden fármacos. Es fácil tomarse una pastilla para solucionar un problema mental. Te libera de la responsabilidad de tener que hacer nada más. Esperas que haga su magia y el problema se evapore. Pero no desaparece, solo lo maquillas temporalmente.

Parece que, cuando llegamos a la madurez, a la menopausia, esta etapa maravillosa de sabiduría y calma nos avergüenza e intentamos ocultarla. A lo largo de la vida, vamos pasando por muchas etapas. Pongamos como ejemplo la adolescencia. Los adolescentes tienen comportamientos cambiantes. Algunos se vuelven irascibles o depresivos, dejan de comunicarse; otros, por el contrario, se rebelan ante todo. Y eso lo aceptamos. Nos parece normal. Los propios padres lo aceptan porque son adolescentes. Pero las etiquetas nunca son buenas, y no es verdad que todo vale. Quiero decir que, como adolescentes, también tendríamos que trabajar ciertas conductas, que deberíamos aprender y reflexionar desde edad temprana. Pero ¿qué pasa con la menopausia?

¿Tengo depresión? ¿Debería ir al psicólogo? No sé por dónde empezar… Tengo amigas que han optado por la química y se ayudan con ansiolíticos o antidepresivos. A mí misma me medicaron con un antidepresivo y lo tomé durante dos años. No me da vergüenza confesarlo. En su momento me ayudó a estar más tranquila y a reorganizar mi vida, que, por aquellos años, era complicada en lo

personal. Pero decidí dejarlo en cuanto pude porque me hizo coger más peso. Al parecer, engordar o tener mucho más apetito es uno de los efectos secundarios, y en mí resultó muy evidente.

Una ginecóloga me confesó que a ella le pasaba lo mismo. Tomaba antidepresivos y había cogido un total de ocho kilos en un año. Su consejo para mí fue: «Escoge el menos malo de tus males. Es lo que yo hice. O estás deprimida, o estás más gordita».

Para tu información, España lidera el consumo legal de benzodiacepinas muy por delante de otros países europeos. Según un estudio del Grupo AXA de 2024, el 27 % de los españoles admite que toma somníferos, ansiolíticos o antidepresivos al menos una vez al mes; un 16 % lo hace una vez a la semana. Estas cifras podrían parecer alarmantes. ¿Son un termómetro real de la sociedad? ¿Estamos tan mal?

Existen factores psicológicos y físicos que, una vez iniciado el climaterio, nos azotan sin previo aviso y son difíciles de reconocer como síntomas de nuestro cóctel hormonal.

Amiga, si tienes que pegar un grito porque estás hasta las narices, lo pegas y punto. Si tienes que plantarte y establecer nuevas normas en tus relaciones personales, pues lo haces. No pasa nada. Me gusta pensar que no debemos justificarlo solo como síntomas. Porque también estamos en una etapa evolutiva hacia la madurez vital y, ¿por qué no?, tenemos derecho a cambiar.

Se trata de encontrar tu espacio. En mi caso, confieso que aún sigo en ese proceso, y progreso bien. Pero te mentiría si no te dijera que sigo teniendo días en los que el mundo es insoportable y me siento muy triste sin motivo nuevo aparente, sin que haya pasado nada que no estuviera ahí anteayer. Es solo que hoy no soy capaz de gestionarlo. Emociones y sensibilidad a flor de piel. Vaya, que lloro con un anuncio de comida para perritos y con cualquier canción de

la radio. Y ya no le puedo echar la culpa a «esos días del mes», ya no tengo la regla. Lo que tengo es una olla exprés hormonal, y mi cerebro está acostumbrándose a vivir sin determinadas sustancias naturales que antes fabricaba y ya no.

He aprendido algo muy importante, a tomarme mi tiempo cuando necesito recargar las pilas. A no sentirme culpable cuando decido estar «desaparecida» un día, sin salir de casa o incluso de mi habitación, dormitando, leyendo, viendo series, qué más da. Tiempo para mí. No me siento culpable. Y así lo anuncio a mi familia, que ya han comprendido que no hay ningún incendio que apagar, que tan solo necesito mi espacio y mi tiempo para equilibrar mis energías y volver a la carga. Aprende a decir que no. Hoy no estás para nadie, solo para ti. Nos hemos ganado ese derecho.

Qué difícil y qué necesario. Es importante hablarnos con sinceridad desde el amor propio. Si hoy no puedo con la vida y todo se me hace una bola, respiro, lloro un rato —si lo necesito—, pongo en pausa mi agenda y me repito en voz baja: «Estás bien. Lo estás haciendo bien. Hoy te cuesta un poco más, no importa por qué. No es tu culpa. Descansa, haz algo que te haga feliz. Detén el mundo unas horas y luego lo vuelves a intentar».

Alguna de vosotras estaréis pensando: «Claro, tú que puedes. Para mí es imposible dejar mis obligaciones. Es un lujo que no me puedo permitir. No tengo tiempo para quedarme sin hacer nada productivo, ir al psicólogo o tener tardes de ocio». Créeme, yo tampoco. Pero avancemos. A lo mejor no puedes tomarte unas horas de pronto, pero sí puedes establecer un tiempo a la semana —dos o tres horas de una tarde después de trabajar o de una mañana del fin de semana— para no atender a nadie excepto a ti. Romper la rutina, mirar hacia dentro, sentirte.

Te propongo, por ejemplo, que una mañana salgas de casa

veinte minutos antes, si vas a trabajar cada día en transporte público. No tomes el bus o el metro, como haces a diario, y camina una parte del trayecto, ese al que no prestas atención casi nunca. No mires el móvil. Guárdalo en el bolso y quita el sonido. Contempla, mira a tu alrededor, al cielo, a las personas con las que te cruzas. Observa cómo se mueven, imagina cómo se sienten. Intercambia alguna mirada, una sonrisa, unas palabras quizá. Después retoma tu camino habitual, un poco más adelante, y piensa en cómo te has sentido, qué has visto nuevo, cómo olía el aire, si has reparado en alguien o en algo que te llamó la atención y por qué. Piensa en ello.

Otra buena estrategia es cambiar la rutina de la mañana a la hora del desayuno. Imagina que, si cada día te levantas con el despertador, sales de la cama cansada, te metes en la ducha para espabilar, te acicalas y luego te preparas un café que bebes de pie en la cocina con un par de mordiscos a una tostada, mañana lo harás diferente. Como si tuvieras una cita. Te animo a tratarte como lo harías si tuvieras un invitado en casa, uno especial. Pero la cita es contigo. Prepárate para esa cita. ¿Quién puede ser más especial que tú misma? Levántate media hora antes, solo por un día. Ve directa a la cocina y hazte un desayuno de princesa, de invitada. ¿Qué te gusta? ¿Fruta troceada, huevos y tortitas? Pues adelante. Y luego saborea lentamente el café, mira por la ventana. Regocíjate, consiéntete, háblate con cariño y disfruta. Después, y solo después, abre el móvil y corre a la ducha. Pero ese rato especial, ese momento de mimos, habrá sido solo para ti. Te aseguro que empezarás la jornada con otra actitud. Tú primero.

Parecen gestos pequeños, pero te aseguro que a mí me funcionaron. Nada más infructuoso hay que no intentarlo. Y, créeme, no solemos hacerlo nunca de manera consciente. Nos esforzamos en cuidar a quienes queremos y normalmente dependen de nosotros, o

eso pensamos, como los hijos adolescentes, el marido o la pareja y los padres muy mayores con dependencia. Nos acostumbramos a darnos y a ser y estar para los demás, y en esta etapa de la vida, en particular, suelen aparecer muchos frentes. Nos quedamos atrás. Y es ahora cuando, más que nunca, debemos parar para mirarnos a nosotras mismas y dedicarnos tiempo. Puede que sea poco tiempo, pero haz que sea de calidad, consciente, especial. Si sientes tristeza y no sabes por qué, no creas que tus amigos, tu familia o tu pareja no se dan cuenta. Está pasando.

Uno de mis propósitos en este viaje ha sido redactar mi lista de noes. Primero para mí, y después para compartirla con los míos, si lo veo necesario. Y sé que lo será.

Hace poco escuché que un reputado autor de novela histórica versado en humanidades y biología decía: «Los hombres son lo que son desde que nacen. Un hombre. Pero las mujeres son más de una, es decir, albergan varias mujeres dentro de sí mismas. Y todas van floreciendo y ocupando su lugar según atraviesan las diferentes etapas biológicas y hormonales». ¡Boom! Si es así, permitámoslo. Ahí reside todo.

Creo que una de las razones, además de los factores hormonales, que nos llevan a este estado de tristeza, antesala de una posible depresión si no estamos alerta, es que nos vemos en la necesidad de luchar para impedir o frenar lo inevitable. Que el tiempo pasa y nos estamos haciendo mayores, sí, pero no viejas; lo que ocurre es que no entendemos los cambios.

Como te decía al principio de este libro, todo esto que nos sucede debería ser un motivo de celebración. Este viaje empieza por ti, desde ti. O al menos eso es lo que yo he aprendido hasta ahora. A mí me funciona.

¿Sabes qué? Yo llevo puesto un altavoz. Antes de dar una mala

contestación o prender fuego a mi casa, me anuncio: «Cariño, quiero que sepas que hoy no tengo un buen día o semana. ¡A saber! Y no puedo cambiar eso. Oye, que no tengo nada contra ti, no estoy enfadada —aún—, pero podría estarlo si estás cerca. Hoy necesito mi espacio, no me tengas en cuenta que hable poco —o nada— o que prefiera estar sola. ¡Te sigo queriendo! Pero ahora solo tengo ganas de llorar».

Esto se lo he dicho a mis hijos adolescentes y a mi pareja en más de una ocasión. Al principio no fue fácil, pero ahora me ven, me aceptan y me dan apoyo y amor. Te aseguro que quienes te acompañan y quieren lo comprenden, y que también agradecen infinitamente saberlo de tu propia voz. Es esencial que no tengan que imaginarse qué te está pasando, qué han hecho y si estás supertriste por algo importante.

A mi pareja, no hace mucho, tras dejarle en visto en el WhatsApp durante varias horas, le escribí un mensaje similar. Le pedí que no me llamara, que me diera mi tiempo. Pasado el día crítico, lo hablamos con tranquilidad y me expresó su preocupación inicial: «Creía que había pasado algo horrible. No sé, un problema de salud serio, alguna mala noticia familiar. Me volví loco».

He hablado con mujeres que me han confesado que no comparten nada de esto que les pasa con su marido o su pareja. Quizá por pudor, por no saber encontrar las palabras o los motivos, o por no sobrecargar con sus problemas a quienes quieren y cuidan. Tranquila, no estás loca.

He decidido compartir contigo mi lista de noes. No consigo aplicarlos en todos los casos, pero los tengo presentes y estoy mejorando mucho. ¡Es mi reto!

DECÁLOGO DE MIS NOES PARA MI NUEVA YO

1. NO voy a dejarme para después. Mi tiempo, mi descanso y mi bienestar son la prioridad. Aprenderé a pedir ayuda si la necesito.

2. NO voy a permitir que minimicen lo que siento, pienso o necesito. Aunque no lo entiendan. No estoy vieja ni rota. Solo transito una nueva etapa.

3. NO voy a cargar con lo que no me corresponde. Cada uno debe asumir su parte. No me sentiré culpable si no llego a todo lo que los demás esperan de mí.

4. NO voy a renunciar a mis horas de descanso por complacer a otros o cumplir expectativas ajenas.

5. NO voy a hablarme feamente ni a criticarme con dureza. Mi voz interior debe ser de amor y respeto. Me quiero, me cuido.

6. NO voy a llenar mi cuerpo de lo que no lo nutre. Mi comida será un acto de cuidado, de amor por mí misma, no de castigo.

7. NO voy a quedarme en espacios, relaciones o conversaciones que me resten paz o autoestima. Mi tiempo es limitado. Mi energía también.

8. NO voy a sentir culpa por establecer unos límites claros. Decir no también es cuidarme. No dejaré mis emociones a expensas de la libre interpretación de terceros. Prometo expresarme siempre y comunicar mis sentimientos.

9. NO voy a dejar pasar los momentos que son para mí: mi lectura, mi paseo, mi silencio, mis bailes, mi risa, las personas

que amo.

10. NO voy a olvidar que soy la persona más importante en mi vida. Quererme y cuidarme es un acto de dignidad y amor propio. Soy consciente de mi nuevo yo. Y abrazo y celebro este cambio.

11

No me reconozco, esta no soy yo. Perder peso con salud. Lo que me funcionó y lo que no

TESTIMONIO

Lo que nunca conté sobre mí de cuando estaba gorda

Minerva, 58 años (Madrid)

Hace tres años yo pesaba veinte kilos más que ahora. La báscula marcaba 82. Si googleas mi nombre, encontrarás fotos mías de aquella época. Lo más llamativo es que engordé más de quince kilos en menos de dos años. Fue muy rápido. Y como por aquel entonces no trabajaba en televisión, sino como directora de comunicación en una empresa privada, no era frecuente verme en eventos públicos.

El día que aparecí en un photocall representando a mi compañía, hace ya siete años, se formó un revuelo. «¿Es Minerva Piquero? ¿La que era la chica del tiempo? Pero ¿qué le ha pasado?». Las cámaras disparaban rápidas a mi paso. Se me acercó un seudopaparazzi habitual en estos saraos, a quien hacía años que no veía, y me espetó sin cortarse un pelo: «Minerva, vaya, qué cambiada estás. ¿Qué tal? ¿Todo bien? Dime, ¿qué te ha pasado? ¿Cómo has podido engordar tanto? ¿Tienes un problema de salud? ¿Estás quizá con cortisona?». Toma carnaza y morbo.

Me quedé como loca. Sonreí, le respondí que me encontraba bien, gracias, y me fui lo antes posible. Dos días después, salí de viaje fuera de España por trabajo y, estando en Francia, empecé a recibir muchísimos mensajes en el móvil, en el e-mail, en las redes sociales… Eran de personas que conocía, pero llevaba tiempo sin ver; se preocupaban de veras por mí. No entendía nada. Me busqué en internet y descubrí con asombro e incredulidad que ese día yo era noticia en muchos medios de comunicación nacionales; no solo del corazón, sino también sociales, deportivos,

generalistas Aparecía en revistas, periódicos, programas de televisión y de radio. Los comentarios en redes fueron crueles: «¿Quién es esa señora mayor? ¡Se ha comido a Minerva Piquero, a su madre y a su tía!».

Tardé en digerirlo. Y lloré, sí, lloré muchísimos días. En los meses siguientes, evité asistir a cualquier acto público. Incluso en los eventos o fiestas privadas de mi empresa, me aseguré de no salir en ninguna foto que hicieran mis compañeros. No soportaba la idea de dejar testimonio de mi imagen o que alguien pudiera usarla después para hacer comentarios a mi espalda.

Esta agresión tuvo otras consecuencias psicológicas importantes. Para empezar, mi cuerpo se cerró a toda posibilidad de tener relaciones sexuales. Dejé de comprarme ropa, ¿para qué? Era una foca. De aquellos años casi no tengo fotos con mis hijos —cómo me arrepiento— y dejé de ir a la piscina y a la playa.

La noticia de mi sobrepeso se repitió cada verano de manera recurrente. Hasta hoy.

Querida lectora, he querido confesar algo tan íntimo y doloroso para mí porque te he prometido que, en este viaje, no estabas sola. Somos muchas. Ni te imaginas cuánto he aprendido en el proceso de escribirte este libro. Por supuesto, he aprendido mucho sobre menopausia, pero también sobre mí. Y sobre lo reconfortante que es quitarse las máscaras, hablar claro y ser valiente.

Hablemos de las agarraderas del amor cuando llegamos a los cuarenta y pico o cincuenta. En el capítulo 5, ¿te acuerdas? Porque sí, engordamos. Hay excepciones, por supuesto, mujeres con un estilo de vida saludable que, si lo han practicado durante décadas, al llegar a esta edad minimizan el impacto hormonal y apenas notan los cambios físicos. Conozco mujeres de mi edad que son un escándalo de lo musculadas y *fits* que están. Mi admiración absoluta

hacia ellas. Ese nunca fue mi caso. Como se suele decir, viví muchos años de las rentas de una genética fuerte y agradecida —de buena madre asturiana—, que reaccionaba bien a los estímulos. Pero un día ya no, y se me fue de las manos.

Sabía que necesitaba ayuda y que supondría un compromiso por mi parte a largo plazo; mucha disciplina, confianza, paciencia, autocontrol. Poco a poco. Día a día. Y qué difícil fue arrancar. No tenía fuerzas. Pero te voy a contar cómo lo conseguí.

¿Qué me estaba pasando? Para empezar, la menopausia. La caída hormonal alteró mi metabolismo de las grasas y, con ello, la distribución del tejido adiposo. Lo que comía antes ya no servía. Mi cuerpo no lo metabolizaba igual. Tardé en pillarlo. Como resultado, un incómodo vientre siempre inflamado y un cambio de estilismo radical. Es común que todas engordemos en la tripa. En más de una ocasión, algún paparazzi se aventuró a decir que, a todas luces, estaba otra vez embarazada. Luces, pocas, la verdad.

Mi outfit era como un uniforme antidepresión y antimichelines a la vista de todo el mundo: vestidos de corte campana y holgados, camisas *oversize* con pantalones de cinturilla ajustable con cintas o gomas. Nada que me pudiera oprimir o torturar y no se adaptara a mis volubles estados en el transcurso del día. Porque, sí, lo que te queda bien por la mañana no hay quien lo aguante cuando han pasado las horas y comienzas a hincharte como un globo; te aprieta la goma de la cinturilla y necesitas dos tallas más para estar a gusto.

Con la edad, al tener menos masa muscular (ya hemos contado que disminuye y que se llama sarcopenia), el cuerpo quema menos calorías. Vaya, la pescadilla que se muerde la cola. Ya no podía ni con los tacones.

Parece ser que desarrollamos una resistencia a la insulina y nos cuesta regular el azúcar en sangre, lo que facilita la acumulación de

grasa. Me suponía un esfuerzo titánico emprender una disciplina de trabajo físico, teniendo en cuenta mis dificultades para dormir siete horas cualquier noche, así que, con tanto cansancio, disminuyó la actividad y así seguí creciendo… ¡Pero a lo ancho!

Yo fui educada para ser fuerte y multitarea, y para esforzarme más que nadie si quería alcanzar las mismas oportunidades. Y, además, para estar siempre guapa. Es lo que tiene salir en la tele. No puedes permitirte no ser mona. Esto, que puede parecer superficial, no es ninguna tontería. Trabajé en televisión durante dos décadas, el tiempo suficiente como para que me siguieran reconociendo por la calle o en los actos de las empresas en las que he trabajado. Como consecuencia, he sido cruelmente juzgada y criticada por mi cambio físico en numerosos medios de comunicación. Sí, estaba gorda.

Si a cualquier otra mujer la juzgan por su aspecto y forma física, imaginaos lo expuestas que estamos las que tenemos, o hemos tenido, una imagen pública. De pronto, todo el mundo se siente con derecho a opinar incluso de aspectos demasiado íntimos de tu apariencia sin tener consideración, pudor o, lo que es peor, información alguna de por qué estás así.

El ataque más cruel a mi autoestima se convirtió en tema de conversación y destripe a la hora del aperitivo o en el salón de peluquería. Nunca fui tan vulnerable. No solo me sentía una mierda por dentro y por fuera, sino que además era motivo de crítica y burla por personas que ni siquiera conocía.

Estas líneas que acabas de leer resumen en pocas palabras lo que para mí fue un auténtico infierno que duró varios años. Ahora, la buena noticia: se puede revertir. Pasará. Pero debemos empezar a trabajarlo desde ya. Hace tres años comencé mi nueva vida con nuevos hábitos, nuevas ilusiones y un nuevo amor, el mejor

estímulo.

Ahora peso sesenta kilos y llevo una talla 36/38, que para mi estatura, un metro setenta y cinco, está muy bien. Desde que adelgacé, es habitual que, al entrar en la farmacia o en el súper, alguna persona me pare, me diga que me ha reconocido y a continuación me pida consejo para adelgazar. «¿Me puedes pasar tu dieta? ¿Tomaste algo especial, algo que me puedas recomendar?». Igualmente, en redes sociales me llegan mensajes, que normalmente contesto, de otras mujeres de mi edad que comparten su frustración porque no consiguen adelgazar. Me cuentan que también tienen hipotiroidismo y menopausia, y me piden que les comparta mi fórmula mágica. Lo siento, no existe una fórmula mágica. Solo trabajar, trabajar y trabajar.

Quiero expresar mi queja y preocupación por la proliferación de productos mágicos y suplementos de todo tipo para paliar la menopausia. Atención y ojo crítico, porque nos bombardean en redes y en todas partes y, si estás desesperada, es fácil creértelo y caer en la tentación. Infórmate siempre, habla con tu médico, con un nutricionista, con tus amigas; antes de lanzarte a comprar el producto milagroso que sin hacer nada te lo arregla todo, investiga, desarrolla tu criterio propio y escucha tu cuerpo.

La semana pasada me saltó en Instagram una señora que se presentó como doctora y que aseguraba que, si ibas a su clínica, te sometías a sus tratamientos y tomabas su producto, todos los síntomas de la menopausia desaparecerían y ni te enterarías en el proceso. Ni sofocos, ni insomnio, ni cambios de humor, ni sobrepeso, ni nada. Como si tuvieras veinticinco años.

En mi opinión, una cosa es normalizar la menopausia y hablar de ella con naturalidad, y otra muy distinta, mercantilizarla. Y sí, de un tiempo a esta parte, nos hemos convertido en un objetivo

interesante para las grandes marcas. Creo que el hecho de que ahora se hable tanto de la menopausia es una excelente noticia. Ya era hora. Sin duda es una gran oportunidad para mejorar como sociedad y para que los laboratorios farmacéuticos y los fabricantes de productos alimentarios, cosméticos y de nutrición nos faciliten una ayuda real que nos haga este proceso, natural e inevitable, algo más fácil. Pero, como suele ocurrir en todas las revoluciones históricas, a río revuelto, ganancia de pescadores. En este último año, me he encontrado por el camino con varios impostores cuyo único objetivo era monetizar, a toda costa, nuestros síntomas. Mucho cuidado.

Volvamos al tema. Si has cogido kilos de más como consecuencia de tus cambios hormonales, que no te vendan las habichuelas mágicas. Solo existe tu voluntad y amor propio. Compromiso, constancia y voluntad. Y lo intentas las veces que haga falta. No existe el fracaso. ¿Que hoy no salió como querías? Mañana vuelves a empezar, y así hasta que aprecies los primeros resultados. Esa será tu gasolina. No es una competición. Es algo para ti misma. Tómate tu tiempo y háblate bonito. No te desanimes. Hay caminos que son más cortos que otros, tan saludables como efectivos, y en este libro comparto contigo, si te interesa, todo lo que yo he aprendido en este viaje, así como mis trucos y los resultados. Si yo pude, tú también podrás.

Últimamente me encuentro por todas partes noticias sobre los fármacos maravillosos que, una vez inyectados, te hacen perder muchos kilos en poco tiempo. Seguro que sabes de qué te hablo. Si lees con atención la letra pequeña, verás que se diseñaron específicamente para tratar la diabetes. Ahora están descubriendo, según leí en el prestigioso periódico británico *The Times*, que causan daños irreversibles en el páncreas. No son específicos para combatir

la obesidad, pero uno de sus efectos secundarios es la falta de apetito. Y, claro, sin comer, adelgazas. Aunque este mismo medicamento te provoque náuseas y vómitos diarios, entre otras muchas cosas. Es decir, estamos dispuestos a enfermar voluntariamente y a sentirnos hechos una mierda día tras día si con eso adelgazamos. ¿En serio?

Es verdad que comencé a engordar en la menopausia. Todo mi metabolismo se ralentizó. Pero no es normal coger tanto peso en tan poco tiempo solo por esa razón. Ya he explicado en otro capítulo que las mujeres de talla media suelen ganar unos ocho o diez kilos, en el peor de los casos. Lo que la mayoría de las mujeres que he entrevistado me han contado es que esos kilos de más se concentran en el abdomen, principalmente. En mi caso, tras varias consultas, análisis y pruebas, dimos con la respuesta. Tenía hipotiroidismo. O tiroiditis de Hashimoto, que, como dice una buena amiga mía, suena más interesante.

Según los datos publicados por la Asociación Española de Cáncer de Tiroides (AECAT), el hipotiroidismo es un trastorno lento y silencioso que afecta al 9,1 % de la población española, lo que supone unos cuatro millones y medio de personas. Al igual que el resto de los desórdenes tiroideos, es más común entre las mujeres que entre los hombres, y se estima que, por cada hombre que tiene esta condición de salud, lo sufren veintidós mujeres. En el 80 % de los pacientes, el primer síntoma es el cansancio crónico.

Mi ginecóloga, la doctora Herrero, me explicó el otro día que las hormonas sexuales y las tiroideas hacen *coworking*. Me encantó el símil y lo entendí rápidamente: «Si una se queda sin papel —me dijo —, la otra no puede imprimir». Es decir, los síntomas son muy similares y, al haber debutado ambas al mismo tiempo, el resultado es un cóctel hormonal complejo.

Por explicarlo de manera sencilla, las hormonas sexuales y las hormonas tiroideas ejercen sus efectos principalmente en el sistema nervioso central (SNC), en áreas distintas aunque interconectadas.

Las hormonas sexuales actúan en regiones del cerebro ricas en receptores de estrógeno, progesterona y andrógenos. ¿Dónde?

- Hipotálamo → regula la conducta sexual, la liberación de gonadotropinas y los ritmos reproductivos.
- Amígdala → modula las emociones, la motivación sexual y la respuesta al placer.
- Corteza prefrontal → relacionada con la toma de decisiones y el control de los impulsos.
- Hipocampo → memoria y plasticidad sináptica, moduladas por estrógenos.

Y las hormonas tiroideas T3 y T4 —y no es el aeropuerto— influyen en áreas cerebrales donde se regulan el metabolismo neuronal y el desarrollo:

- Corteza cerebral → afectan a las funciones cognitivas, la atención y la velocidad de procesamiento.
- Hipocampo → intervienen en la memoria y el aprendizaje.
- Cerebelo → ayudan en la coordinación motora y el equilibrio.
- Hipotálamo → regulan el eje hipotálamo-hipófisistiroides y mantienen el equilibrio hormonal.

Todo me iba mal. Siempre estaba cansada, cada mes engordaba más, se me cayó la mitad del pelo y sufría estreñimiento crónico, trastornos gastrointestinales, tristeza, ya te imaginarás. Probé muchas dietas. Por supuesto, buscaba las que me prometían

resultados en poco tiempo. Una está desesperada y necesita una recompensa a corto plazo.

¿Te acuerdas de la dieta del sirope? Solo podías alimentarte de ese brebaje durante ocho días, descansabas tres y vuelta empezar. Todo lo perdido se recuperaba en la semana siguiente.

La dieta de la alcachofa, o cualquier otro suplemento diurético que te haga perder líquidos con rapidez —siempre acabas recuperándolos a las cuarenta y ocho horas de dejar la dieta—, te creaba la falsa ilusión de estar más delgada o deshinchada. Nada que ver con el exceso de grasa real.

La dieta de ingerir solo proteínas, que, además de salirte cara, suele provocar trastornos gastrointestinales y estreñimiento, no es una buena opción. A mí me resultó contraproducente. Un error. Me generaba ansiedad y tristeza.

La dieta hipocalórica equilibrada, según la cual debes ir contando los gramos y las calorías de todo lo que comes, resultó un suplicio. Hasta me compré una de esas básculas de cocina que pesan los gramos uno por uno. Vamos a ver, si tienes ansiedad, estás triste, trabajas fuera de casa y tus hijos son adolescentes, por lo que debes preparar comida en casa para un regimiento, es francamente difícil limitar tu ingesta a los gramos exactos que puedes consumir de cada ingrediente. Requiere ser muy creativo y tener tiempo para ir al súper casi a diario. Tampoco me sirvió. ¡No digo que no funcione o que no sea la más saludable! Quizá a ti te resulte buenísima y te vaya de fábula. Sencillamente no era para mí y no conseguí llevarla a cabo con éxito. Fue otro fracaso.

Pero ¡hay más! Por supuesto, probé la dieta de cero carbohidratos. Para alguien con obesidad, pero con la tensión baja por naturaleza, fue un desastre. Tenía lipotimias cada poco. Me encontraba débil. Además de triste. Tenía una vocecita en mi cabeza

que me decía: «Hidratos, Minerva, hidratos o morirás».

Me recomendaron la dieta de los colores. Hoy solo verde: lechuga, manzana, pimientos, espinacas… Mañana solo rojo: tomates, fresas… Y luego naranja, blanco… Un despropósito nutricional, pero muy entretenido, eso sí.

Hay quien intentó convencerme de anular de por vida los tres venenos blancos: el azúcar, las harinas y los lácteos.

He leído últimamente sobre otras muchas fórmulas y dietas específicas antiinflamatorias, y me consta que tienen mucho éxito. Pero, de nuevo, hay detalles que a mí no me convencen. Esta opinión es absolutamente personal y no está basada en nada científico. Si son tan populares es porque seguro que a miles de personas les funcionan. A mí no.

La semana pasada me hablaban de los batidos alcalinos: espinacas, kale, brócoli y mucho zumo de limón. El kale no me gusta, el brócoli me resulta muy indigesto. Tengo una hernia de hiato y mi esófago es muy sensible. En fin. Tengo mis propias limitaciones.

Hace un par de años se puso muy de moda el ayuno intermitente. Seguro que has leído mucho sobre ello y quizá te lo hayas planteado. A mí me funciona —no como una dieta, sino como hábito saludable— no ingerir nada que haga trabajar a mi estómago durante las tres horas antes de irme a dormir. Si echo cuentas con el reloj, es fácil que me pase catorce horas o más sin comer nada. Y sin esfuerzo.

Seamos honestas. Perder grasa corporal no es gratis. La única manera de hacerlo requiere compromiso y constancia en al menos tres conductas básicas:

- Ingerir menos carbohidratos de los que tu cuerpo consume

para obligar a tu metabolismo a tirar de las reservas de grasa. Un básico.

- No inflarte a comer como si llegaras de una isla desierta y aplicar la ley asiática: si te llenas con 10, come hasta 8 como máximo. Hasta saciar el apetito, no hasta llenarte. Deja siempre un 20 % sin rellenar.
- Moverse mucho más. Estar sentada todo el día en el sofá, en el coche, en la oficina, por mucha dieta que hagas, no funcionará. ¡Trabaja el cuerpo!

Yo necesitaba comer varias veces al día, aunque no fuera mucha cantidad; cada tres horas, más o menos. Otro punto innegociable era que la dieta no fuera un castigo. No podía enfrentarme a este compromiso sintiendo que me estaba sacrificando o torturando. No, gracias. Siempre me he dicho que las guerras de una en una, por favor. Nada de sentirme culpable si un día me saltaba algo del menú, y muy importante, necesitaba obtener gratificaciones. Mi cerebro necesita premios. Y no podía ser una cuestión de sacrificio, sino de reeducación. Volver a aprender a alimentarme de acuerdo con las nuevas necesidades de mi cuerpo y de mi metabolismo. De mi nuevo yo. Y así empecé.

¿Cómo hice mi dieta? Minuciosamente, pero con sencillez. Debía ser fácil de programar, compatible con la vida social y mi economía y de preparación rápida. Me fui al supermercado, me puse las gafas de presbicia y aprendí a leer los etiquetados de todos los productos. De todos. Al principio tardaba mucho en hacer la compra. Yo era esa señora mayor y pesada, con el carrito a un lado y las gafas en la punta de la nariz, que repasaba las etiquetas de todos los productos y los volvía a dejar en el estante. Esa era yo, pero poco a poco aprendí qué marcas comprar y qué alimentos escoger frente a otros.

Te adelanto que ninguno de ellos resultó ser un producto *light* o una barrita proteica, y tampoco uno saciante o un batido de proteínas, nada por el estilo. La norma principal fue que ningún alimento podía tener más de dos gramos de grasas saturadas en total. Si lees el etiquetado, te explican el porcentaje de grasa por porción o en total. Miras este último y te centras en el porcentaje. Es fácil.

No me preocupé tanto por los azúcares como por las grasas, aunque obviamente elegía productos sin o con muy poco azúcar. Esto no quiere decir que, una vez cada pocas semanas, no me comiera un helado, pero nunca era industrial; siempre era de heladerías artesanales o de elaboración casera, de sitios de confianza.

Seguimos con la compra. Decidí que no comería nada procesado o que incluyera ingredientes que no comprendía. Cuanto más sencillo y básico, mejor. Ya lo cocinaría en casa a mi manera. No limitaría las cantidades para no pasar hambre; eso sí, siempre que fuera sano y cumpliera con esos requisitos previos. E incluiría premios dulces porque soy muy golosa. Ya te he contado lo del helado, pues aprovecho para confesar que también me vuelve loca el chocolate. Me obligaría a beber agua siempre con las comidas y me iría a la cama con el estómago vacío. Si salía de noche y regresaba tarde, fuera de mis horas habituales de sueño, me tomaba unos yogures desnatados o una pieza de fruta.

Aprendí a cocinar sin grasa, casi sin utilizar aceite. Cocino legumbres, postres, salsas, ensaladas, de todo sin grasa. Me parecía imposible freír una pechuga de pollo sin aceite, pero te contaré el truco. Salen buenísimas y ni te enteras. Ah, y el pan. Decidí no eliminar los carbohidratos para sentirme saciada y tener energía. Esto que comparto no es una dieta extraída de un libro, sino una

mezcla de experiencia y aprendizaje en los años que tuve para conocer cómo reacciona mi cuerpo y lo que me funciona mejor. Es decir, es lo que a mí me fue bien. No quiero decir con esto que debas hacerlo igual ni que obtendrás los mismos resultados. Tómatelo como quieras y no olvides que siempre debes cuidarte bajo supervisión médica. Hazte análisis de sangre, habla con un nutricionista que no te quiera vender sus superbatidos mágicos y que prepare algo específico para ti, para tu edad metabólica, tu estilo de vida y tus posibilidades.

Hay, por otra parte, vitaminas y suplementos necesarios que nos ayudan mucho en esta etapa, lo hemos visto en un capítulo anterior. El magnesio sirve para conciliar el sueño, aumentar la energía y aliviar los calambres; la vitamina D, para la salud ósea y el ánimo; la vitamina C, para la fatiga; las vitaminas del grupo B, para la energía y la piel; el omega-3, para la salud cardiovascular y cerebral, y las isoflavonas, para los sofocos. En la farmacia puedes encontrar combinados específicos que ya incluyen casi todo, pero yo prefiero tomarlos por separado y controlar las cantidades.

Centrémonos ahora en cómo perder peso. A continuación tienes, como ejemplo, un menú diario cualquiera de los que yo hago para mí y cómo prepararlo.

Menú para seis días

En mi propuesta de menú, siempre dejo libre el séptimo día para comer lo que se quiera. Estas serían las tres comidas principales:

- **Desayuno.** Tazón de café con leche y tostadas con proteínas: pavo asado, huevo duro, espinacas y un chorrito de aceite de nuez (siempre en crudo) o de oliva.

- **Almuerzo.** Plato de pasta con salsa de tomate y pechuga de pollo u otra carne magra, cerdo o ternera. A la pasta le puedo añadir, junto con la salsa, un puñado de anacardos. Luego te explico cómo hacer la salsa. Una pieza de fruta.
- **Cena.** Un montadito de boquerones en vinagre, o mejillones en escabeche, o salmón ahumado, o lomo de cerdo embuchado (uno que no tenga mucha veta de grasa), con ensalada de berros y rúcula. A la ensalada le puedo poner un poco de queso cottage, aguacate, espinacas o un puñado de garbanzos cocidos, si esos días no he tomado legumbres. Postre lácteo de chocolate desnatado, mejor si es cacao puro, o un yogur natural con semillas de calabaza o chía.

Te voy a explicar paso a paso cómo preparo estos platos.

El desayuno

Tomo una taza grande de café con leche desnatada; en mi caso, mucha más leche que café. Al principio me sabía a agua, pero tardé muy pocos días en aprender a disfrutarla, y mis digestiones mejoraron. Leche normal, nada de leche de soja, que es fatal para las hipotiroideas, o de almendras, que engorda aunque sea 0 % grasa o sin azúcares. Acompaño el café con dos tostadas de pan blanco. Sí, blanco. Nada de pan integral, ni pan de proteínas, ni pan industrial, ni sarraceno o sin gluten o de maíz. El truco maravilloso para disfrutar del pan blanco, el normalito de la barra de toda la vida, el más barato, ese que, si no te lo comes en el día, al siguiente está duro, es congelarlo.

Así es, congélalo. Yo compro tres barras de pan y corto cada una en cuatro pedazos. Si la barra es de 250 gramos —la de cuarto,

como se llamaba antes—, cada porción te quedará en 60 gramos aproximadamente. Las meto en el congelador cortadas por el centro, como para hacer un bocadillo. Cada mañana pongo una porción en la tostadora cinco minutos y listo.

Atenta, porque comer pan que has congelado previamente solo conlleva ventajas.

Lo que pasa al haber congelado el pan es que el almidón se gelatiniza al tostarlo. Cuando horneas pan, los almidones de la harina se hinchan y quedan fáciles de digerir. Por eso, el pan fresco tiene un alto índice glucémico (IG): sube rápido la glucosa en sangre. Al enfriarse, y más aún al congelarse, ocurre la retrogradación. Las cadenas de almidón (amilosa y amilopectina) se reorganizan y se vuelven menos accesibles a las enzimas digestivas. Ese almidón transformado se llama almidón resistente. Y ocurre que el almidón resistente funciona como fibra natural para tu intestino. Ya no se digiere en el intestino delgado, por lo que no aporta calorías de forma directa. Llega al colon, donde sirve de alimento a la microbiota intestinal, y tiene un efecto prebiótico.

¡El pan no va solo! Lo acompaño de unas lonchas de fiambre de pavo o huevo duro, unas rodajas de tomate, unas hojas de espinacas o queso cottage, que tiene poquísima grasa y es muy rico en proteína. Al principio, la mayoría de los días lo tomaba solo con un poco de queso fresco desnatado.

Por cierto, el fiambre de pavo a veces tiene poco de pavo y mucho de otros muchos ingredientes que no son tan sanos, como sal en exceso, azúcares (glucosa, dextrosa o jarabe de maíz para mejorar el sabor y la conservación), proteínas vegetales (soja o guisante, en algunos casos, para ligar; la soja ya dije que me sienta mal), almidón (de maíz, patata o arroz, como espesante), conservantes, antioxidantes, estabilizantes y espesantes, aromas y

especias. Poco pavo, ¿no te parece?

Mi truco: un día a la semana compro un solomillo de pavo. Es mucho más barato que el pollo y menos graso. Lo sazono, le añado pimentón dulce, unas hierbas, un chorrito de aceite de oliva, a veces un poquito de mostaza o salsa de soja, lo envuelvo en papel de aluminio y al horno. Cuando se enfría bien, lo fileteo fino y lo guardo en un túper en la nevera. Tengo para toda la semana y es cien por cien pavo natural. El coste de una pieza de solomillo de pavo es menor que el de un paquete de pavo industrial y hay tres veces más cantidad.

El almuerzo

Muchas personas eliminan los hidratos de carbono para perder peso. En mi caso no fue así. Aprendí a comerlos correctamente. Y te voy a explicar lo que hago para que, al ingerirlos, baje la glucosa y lo que suba sea el sistema inmunológico. El pan (ya te lo conté antes), la pasta, las verduras con almidón como la patata, el boniato, la calabaza o algunas frutas como el plátano, todos estos alimentos, cuando los comemos calientes, recién cocidos, hacen que aumente la glucosa en sangre. Pero aquí llega la buena noticia: podemos cambiar su estructura química si, después de cocinarlos, los enfriamos en la nevera y los comemos de un día para otro. No solo no se transforman en grasa, sino que, además, aportan muchos beneficios a tu intestino y tienen un efecto antiinflamatorio. Lo que antes te expliqué del pan, ahora lo aplicamos también a otros alimentos.

De esta manera, un día a la semana como arroz; otro día, pasta; al siguiente, patatas cocidas o boniatos; a continuación, legumbres. Y todos los días completo el almuerzo con verdura, algo de fruta y

lácteos a demanda.

¿Cómo lo hago? Pues todo se cocina el día anterior, como mínimo. La pasta, el arroz, todo. Yo suelo cocer varias patatas y boniatos y los guardo en la nevera. ¿Que me hago un filete ruso con carne de vacuno a la plancha? Lo acompaño de patata asada y boniato dulce. Una delicia.

¿Y si quiero pasta? Ya cocida al menos el día anterior y guardada en la nevera, solo preparo la salsa. Nada de botes de salsa *light* que te venden en el súper; todos contienen grasas, azucares y otros ingredientes que no sé pronunciar. Casera será más sana, sabrá mejor y te resultará más económica. Partiendo de la base de cero aceites, buscaremos alternativas. Yo utilizo tomate triturado natural (una lata grande) o compro tomates muy maduros en el súper.

Hay dos formas de preparar la salsa. Una opción es, en una sartén grande, ir cociendo a fuego lento el tomate ya triturado. Le añado sal, hojas de albahaca fresca u otras hierbas provenzales, una cucharadita de pimentón dulce o picante, un puñadito de almendras, anacardos o semillas de calabaza y un diente de ajo triturado; si te apetece rebajarla, añade un vasito de caldo de pollo, verduras o carne, el que más te guste del que venden envasado en tetrabrik. La otra opción es utilizar los tomates ya maduros, tipo pera. Los meto al horno en una fuente con una cabeza entera de ajos, una cebolla, unas hojas de laurel, las hierbas que tenga a mano y un vaso grande de caldo de pollo. Lo saco, lo trituro todo y listo.

El caldo envasado puede ser tu gran aliado a la hora de cocinar sin grasa. Yo utilizo el de marca blanca de mi supermercado habitual. Debes leer la letra pequeña, porque no siempre los *light* y las marcas más conocidas son las más sanas. Revisa y comprueba que tiene el 0 % de grasas o como mucho un 1 %, pero nunca más. Como ingredientes, debe haber solo carne cocida, agua, sal,

hortalizas, aceite de oliva y extracto de carne. Para mí fue un descubrimiento y un aliado.

El día que vayas a comer pasta, deja que la salsa cueza a fuego lento, y ¡listo! Te aseguro que no echarás en falta el sabor del aceite. Yo le pongo a veces unos dados de queso fresco por encima o incluso unas tiras de pollo u otra proteína a la plancha.

Por cierto, cuando quieras hacer una pechuga o filete a la plancha, utiliza un poquito de caldo en la sartén en lugar de aceite. Lo puedes mezclar con otro chorrito de salsa de soja. Deja que empiece a hervir y luego pon la carne. El caldo se evaporará rápido y la carne se empezará a cocinar e incluso a tostar; te quedará dorada, churruscada, jugosa y bien hecha. Con cero grasas. Te prometo que no se nota que no tiene aceite. Y recuerda que el aceite de nuez o de chía debe usarse siempre en crudo, no se deben calentar, ni cocinar, ni freír.

¿Cuánta cantidad de pasta puedo comer? La que me apetezca. No mido las proporciones. La que necesito para saciarme ese día. Bebo un vaso grande de agua con la comida.

No ingiero nada entre horas. No como frutos secos, aunque sí los incluyo en ensaladas y guisos, ni nada frito en aceite (nada), ni barritas quitahambre —porque no tengo— o proteicas, ni procesados, galletas —aunque sean *light*— o bollos, y tampoco quesos grasos ni picos de pan. Nada. Nunca entre horas. Cuando el cerebro me pide picar algo dulce, me tomo una pieza de fruta o me preparo un vaso grande con una bebida dulce (edulcorada, no con azúcar) y con gas, que me dé un poco de alegría y así engaño al cerebro. Sé que estas bebidas tienen muchos detractores, pero a mí me van bien. Me las tomo como un premio. No bebo zumos de tetrabrik. Si quiero un zumo, lo hago en casa, aunque mi recomendación es que la fruta se coma entera, con su pulpa y su

fibra, mejor que exprimida.

La cena

Te vas a sorprender, pero para cenar, siempre pronto, vuelvo a tomar pan. Descongelo otra ración igual que la del desayuno y me preparo un montadito. Le puedes poner por encima melva, atún, mejillones, boquerones, anchoas (todo de lata), una hojita de lechuga o jamón serrano o salchichas de pavo. En este caso, compro kétchup cero y mostaza cero. Le da alegría y parece que te comes un perrito caliente. Puedes preparar unas salsas riquísimas y sanas con yogur griego cero grasas, mostaza y un chorrito de salsa picante o zumo de limón. Te queda algo parecido a una mayonesa y acompaña muy bien a una pechuga de pollo o pavo.

Una vez a la semana, me permito poner en el bocadillo aguacate o queso fresco, mozzarella fresca o queso cottage, del que soy muy fan. Y si no quieres un bocadillo, pues te preparas una ensalada con lechuga, espinacas, tomate, palmitos, unos trozos de manzana, unos pocos granos de maíz, batata cocida, huevo duro, taquitos de pollo asado, vinagre y un chorro de limón recién exprimido o aceite de nuez. De postre, porque ya te he dicho que soy golosa y me gusta mucho el chocolate, he encontrado unos postres tipo yogur de chocolate sin azúcar y sin grasa, o con menos de un 2 %, que me hacen feliz. Un trozo de chocolate 100 % cacao, o al menos del 85 %, no solo no es malo, sino que además es beneficioso, pues contiene magnesio natural. Al principio de la dieta me podía comer hasta cuatro al día, y aun así seguí perdiendo peso. Perdía un kilo a la semana.

El truco está en sacar la grasa y el aceite de tu dieta durante unos meses. Y nada de alcohol. Si un día sales de aperitivo, es mejor

que te tomes unos boquerones y unas aceitunas antes que unas bravas o unas patatas fritas de bolsa. No pasa nada si comes un poco de pan, pero no pidas ensaladilla rusa, por ejemplo. Cambia la cerveza por una copita de vino, una cola cero u otra bebida sin azúcar. En cualquier restaurante, si almuerzas o cenas fuera, te podrán hacer una tortilla francesa o un filete de carne o pescado a la plancha. Pide ensalada de guarnición y alíñala con limón, no con aceite.

Insisto, este sería mi menú un día cualquiera, pero existen muchas variaciones. Y si un día estoy de cumple y me apetece tarta, me como un trozo y no pasa nada. No hay culpa, hay responsabilidad. En esos casos, intento compensar. Ahí está el truco. ¿Que he comido de más? Pues al día siguiente bebo mucho líquido, tomo verdura cocida y pavo asado y quito el pan, por ejemplo. Una infusión de cúrcuma con jengibre, caldo de hueso con verduras, boniato cocido, huevos duros y tomate picado, queso fresco de Burgos, yogures desnatados. Un día por otro.

Todos los días me llegan vídeos o posts de dietas maravillosas que están teniendo, dicen, un gran éxito en el mercado. Las hay específicas para quienes sufren enfermedades autoinmunes. Estas dolencias tienen su detonante en la inflamación del intestino o en el desequilibrio de lo que se conoce como microbiota intestinal. En patologías más graves, estas enfermedades pueden provocar sintomatologías más severas, como la depresión o una alergia o intolerancia alimentaria de por vida. Si hablamos de dietas antiinflamatorias, te recomendaría que consultaras antes con un profesional médico. ¿Estás sufriendo inflamación o tienes sobrepeso? ¿Tus digestiones son peores por alguna reacción de tu organismo o porque te hinchas a alimentos procesados y grasientos? No es que la dieta te vaya a hacer daño, pero quizá no sea la más efectiva para ti;

no todo es cuestión de «inflamación».

Escucha tu cuerpo. Si tu vientre se mantiene dilatado una semana, y luego otra y otra, se te acumulan las «agarraderas del amor» bajo las costillas y se te desbordan fuera de la cintura del pantalón, no estás inflamada. Es otra cosa.

Por mi parte, no me atrevo a recomendarte ninguna en especial, pues no soy nutricionista. Pero, querida lectora, imagino que ya has barrido internet buscando las mejores opciones. Yo lo hice también hace años. Y aprendí a base de prueba y error. Por ejemplo, yo no puedo comer lechuga habitualmente; no la digiero bien y me infla el vientre. Ninguna verdura de hoja verde y grande. Solo pequeña, como canónigos, berros, rúcula, espinaca baby, etcétera. ¿Te has fijado si a ti te pasa? He descubierto que es muy común. Tampoco puedo digerir con facilidad la sandía ni el melón, por mucho que me apetezca comerme una rodaja fresquita en verano y sea una fruta saludable porque es casi toda agua. Mi estómago y mis intestinos no toleran el gazpacho, aunque a mí me chifle. Me hincha también. Cuando digo «hincha» me refiero a una gastritis aguda con inflamación de las paredes del estómago que puede durar hasta ocho horas, acompañada de dolor, náuseas, etcétera.

Sin ir más lejos, hoy me ha llegado un invento milagroso para evitar la inflamación y hasta adelgazar sin hacer ningún esfuerzo. Aseguran que te levantas con el vientre plano. Consiste en tomar cada noche un vaso con una mitad de agua con gas (tipo sifón) y la otra mitad de kéfir. Se mezcla bien con el zumo de un limón recién exprimido, y *voilà!* No lo he probado. Estoy segura de que no me gustará y probablemente no me siente bien. Te lo cuento porque internet y las redes sociales están ahora llenos de remedios antiinflamatorios milagrosos, y aquí estamos para descubrir todas las opciones posibles que tenemos a nuestro alcance. Pero la decisión

siempre será tuya. Cada una debe conocer su cuerpo.

Hay miles de dietas maravillosas que te prometen la gloria, pero recuerda aplicar la lógica, asumir el esfuerzo y escuchar a tu cuerpo. El mío ha cambiado y yo he ido aprendiendo por el camino. Tú debes recorrer el tuyo.

Querida lectora, ¡ha llegado el momento de empezar a trabajar esos músculos! Venga, pasa la página, que vamos a empezar a sudar un poquito.

12

Que el fin del mundo nos pille bailando

TESTIMONIO

Socorro, me estoy haciendo vieja

Toñi, 46 años (Barcelona)

Te juro que siento que mi cuerpo está pidiendo auxilio. Tengo cuarenta y seis años y he vivido hasta hace poco de la «buena genética». Nunca hice ejercicio, comía lo que quería y siempre pensé: «Bueno, yo me mantengo sola, no necesito ir al gimnasio». Pues mira, sorpresa: la genética caduca.

De un día para otro, me empezó a doler una rodilla. Y no fue corriendo una carrera, no; fue bajando las escaleras con las bolsas del súper. ¡El colmo! Encima duermo mal y me levanto como si hubiera completado un ultramaratón en sueños. Y no hablemos ya del estrés, que me tiene las articulaciones hinchadas como si tuviera ochenta años. Pero ¿esto qué es? ¿La menopausia? Pues vaya ganga.

Lo peor es que lo he intentado. Bien lo sabe el cielo. Me he apuntado al gimnasio… mil veces. Y el ritual siempre es el mismo. Pago la matrícula, voy dos días, me siento muy *fit* y luego empieza el show: el trabajo, los niños, el tráfico, el «uy, hoy no, que estoy cansada, mañana sin falta». Spoiler: ese mañana nunca llega. Nunca es buen día.

Y ahora me miro al espejo y me digo: «Amiga, esto no puede seguir así. No puedes tener cuarenta y seis años y sentir que tu cuerpo es de ochenta». No quiero convertirme en la señora que suspira cada vez que se levanta de la silla como si acabara de escalar el Everest. Por no decir lo peor… Vale, me confieso, se me han descolgado algunas partes del cuerpo. Quiero decir que, si camino rápido y me detengo de pronto, mis muslos tardan unos

microsegundos más en parar. Como si fueran flanes en la bandeja de un camarero.

Así que he decidido que tengo que empezar a mover este cuerpo. No para ser la reina del fitness ni para tener unos abdominales de revista (ni ganas, la verdad), sino porque quiero levantarme sin dolor, dormir mejor y dejar de sentirme vieja antes de tiempo.

Sé que me va a costar, porque la pereza y yo tenemos una relación larga y estable. Pero ya entendí que si espero al momento perfecto, nunca llegará. Así que, aunque sea en casa (creo que, de hecho, es mejor que me lo plantee así, yo misma en casa, y ya no tendré excusas), aunque sean diez minutos y aunque sea bailando yo sola, ¡lo voy a hacer!

Porque quiero un cuerpo que no me duela. Quiero llegar a los ochenta siendo capaz de moverme igual que ahora y poder atarme sola los zapatos, subir escaleras (espero que las de un avión para irme por ahí de viaje) y hacer tantas cosas que me gustan. Tengo planes, ¿sabes? Y porque ya no me creo el cuento de que la genética me salva, ahora toca salvarme a mí misma.

Ahora vamos a movernos. Durante el periodo de dieta más estricta, salía a caminar a buen paso al menos tres veces a la semana durante una hora. Correr no es para mí.

Pero a nuestra edad no se trata solo de perder peso, si es que lo has ganado, porque también perdemos músculo. La sarcopenia es la disminución progresiva de masa, fuerza y función musculares que ocurre con el envejecimiento, aunque también se puede acelerar por factores como la inactividad física, una nutrición deficiente o ciertas enfermedades. Y ¿sabes qué provoca también la sarcopenia? Los cambios hormonales.

Por eso es tan importante empezar a realizar ejercicios de fuerza. Lo habrás escuchado antes, seguro. Muchas nos

obsesionamos con el cardio, las clases de *body pump*, la zumba y muchas otras actividades para mover la grasa. Y está bien, es saludable hacer cardio y nos da un subidón de endorfinas maravilloso. Pero no es suficiente, hay que trabajar la fuerza. Hay que hacer crecer el músculo.

He leído mucho sobre la creatina. Esta sustancia química (aminoácido), bien dosificada, es una gran ayuda para mantener la masa muscular y ósea (tiene un gran impacto en fortalecer nuestros huesos), especialmente en la menopausia, debido a la caída de estrógenos. Nos aporta fuerza y ayuda muchísimo a la función cognitiva, al estado de ánimo, al metabolismo y a la composición corporal. ¡Todo parecen beneficios! Si te has planteado comprarla, debes saber que también se halla en muchos alimentos, como las carnes rojas y los mariscos. La producción de creatina es dependiente de las hormonas sexuales; es por eso por lo que en esta etapa su producción natural se ve disminuida.

Si decides tomar creatina como suplemento, hazlo de manera correcta y obtendrás mejores resultados. La dosificación vendrá en el prospecto de la marca que compres, y es mejor siempre que consultes con un entrenador físico o un especialista nutricional para que te indique cómo y cuándo se administra, y en qué cantidades. Pero debes tener muy claro que no es mágica ni tendrá el mismo efecto si te la tomas y te tiras en el sofá. No trabaja sola.

Es hora de plantearse ayudar a nuestro cuerpo con ejercicio; no solo potenciará tu fuerza y tus músculos, también será beneficioso para tu estado anímico y cognitivo. La fuerza es tu mejor medicina.

¿Qué podemos hacer? A continuación, te propongo una serie de ejercicios fáciles para hacer en casa. Hazte con unas bandas de goma; son fáciles de encontrar en grandes tiendas de productos deportivos, y las hay de diferentes niveles de resistencia y

elasticidad. Y si tienes un par de mancuernas, mejor. Con tres kilos para empezar será suficiente.

¡Vamos allá!

Empezamos con los ejercicios de fuerza:

- **Sentadillas.** Con tu propio peso al inicio o con mancuernas si ya estás fuerte. Trabajan piernas y glúteos y fortalecen los huesos de la cadera. A mí me gusta hacerlas contra la pared o usando una silla. Tres series de diez repeticiones.
- **Peso muerto con mancuernas.** Ayuda a la zona lumbar, los glúteos y las piernas, previene dolores de espalda y mejora la postura. Mantén la espalda recta y la mirada al frente. Tres series de quince repeticiones.
- **Press de pecho con mancuernas.** Despacito, en el suelo, trabajas pectorales, brazos y hombros. Tres series de quince repeticiones.
- **Remo con bandas elásticas o mancuernas.** Fortalece la espalda y mejora la postura. Tres series de diez repeticiones.
- **Plancha.** Gran ejercicio para el *core*, protege la columna y ayuda a la estabilidad. Mantén los pies en punta y los brazos estirados con la espalda muy recta. Mete tripa. Para empezar, puedes hacerlo apoyándote sobre los codos y brazos. Poco a poco. ¡Lo que aguantes! A mí me cuesta horrores, pero ponte a ello y ve contando segundos. Un día llegarás a un minuto… y luego a dos.

¿Cada cuánto hago los ejercicios? La frecuencia recomendada es dos a tres veces por semana y nunca en días consecutivos, para dar descanso al músculo.

Vamos con los ejercicios cardiovasculares, que ayudan al

corazón, controlan el peso y mejoran el ánimo y la memoria.

Por ejemplo:

- **Caminar rápido treinta minutos.** Si es en la calle, mientras tomas vitamina D y escuchas buena música, mejor que mejor.
- **Bicicleta.** Puedes pedalear en una bicicleta estática, si no te queda más remedio, pero siempre es mejor al aire libre.
- **Nadar y/o bailar.** Son ejercicios excelentes para la coordinación y el disfrute. Te confieso que solo nado en verano, y más bien chapoteo. Pero bailar…, eso es mágico. No solo haces ejercicio, es divertido y, si lo practicas en compañía, te da un chute de endorfinas y oxitocina que te deja como nueva. Yo soy una «bachatera *lover*».

¿Cada cuánto tiempo debo hacerlo? ¡Cada vez que quieras! Tengo amigas que van a bailar salsa y bachata varias veces a la semana. Están preciosas. Intenta dedicar a esta actividad de cardio al menos dos horas y media a la semana, que puedes dividir en cinco sesiones a la semana de treinta minutos.

Ya hemos trabajado la fuerza y el corazón. Hablemos ahora de mantenernos flexibles y con buena movilidad. Mantener ágiles las articulaciones previene la rigidez de cara al futuro y nos mejora la postura. Es fácil:

- Haz siempre estiramientos suaves después de entrenar.
- Ya lo hemos hablado en otros capítulos en relación con el control de los niveles de cortisol y la mejora del estado de ánimo. De nuevo, plantéate el yoga o el pilates un par de veces a la semana, o solo una, si lo combinas con otra actividad física.

¿Sabes qué es también muy importante? Prevenir las caídas, porque, con la menopausia, los huesos se vuelven más frágiles. Para eso, te sugiero unos ejercicios sencillos que puedes hacer todos los días durante un ratito de cinco o diez minutos. Por ejemplo:

- Caminar en línea recta apoyando talón-punta.
- Hacer equilibrio sobre una pierna (puedes ayudarte con una silla al inicio).

Y, por último, escucha tu cuerpo: el dolor muscular leve es normal; el dolor articular, no. Si te duelen las articulaciones, no te fuerces y ve al médico. El movimiento debe ser constante, no perfecto. La clave es la regularidad, que te diviertas haciéndolo y que recuerdes que estás invirtiendo en tu salud y bienestar. Esto es solo para ti.

13

Hombres de nuestra vida, ¡este camino tenemos que hacerlo juntos!

TESTIMONIO

¡No somos adivinos!

Juanjo, 52 años, actor y marido

Pues yo siempre creí que la menopausia llegaba sobre los cincuenta, más o menos. No es que uno lo sepa con certeza Es lo que se dice. Pero hace tiempo que noto en mi mujer algo distinto. A veces la miro y pienso: «¿Estará en esa etapa? ¿Será ya la premenopausia? ¿O la menopausia del todo?».

No quiero iniciar la conversación si ella no lo decide así, porque a veces pienso que le pasan otras cosas: el estrés laboral, los hijos, qué sé yo, la vida.

Cuando a veces me contesta mal sin motivo aparente y la noto irritada, irascible, distinta, te juro que no me siento atacado. La conozco perfectamente desde hace treinta años y sé que no es contra mí, pero sí que le pasa algo.

Y cuando le pregunto, no lo hago por simple curiosidad, sino por intentar entenderla. Porque los hombres también percibimos cambios: de humor, de energía, de ánimo… Pero, claro, también creo que no todo puede ser por «la menopausia». A veces es por el trabajo, el estrés, los hijos, las preocupaciones del día a día. A veces, simplemente, por la vida.

Que ¿cuántos síntomas detecto que pueden ser de menopausia en mi mujer? Pues los cambios de humor, la falta de regla y los cambios de temperatura. Los sofocos, ¿no? ¿Por qué, hay más? Por favor, no somos adivinos. No tenemos ese radar que diga: «Ah, esto es la menopausia».

Acabo de enterarme de que esto, para empezar, tiene tres etapas y que puede durar entre cinco y diez años. No tenía ni idea.

¿Cuántos síntomas dices que hay? ¿Más de veinte? ¡Me vuelvo loco!

Sin embargo, qué fácil resulta caer en el tópico. También creo que hay cosas que se achacan a la menopausia por no asumir otra realidad, que es la edad y que hay que cuidarse, ¿no crees?

No es la edad… No, es la menopausia. Y ahora, según hablamos y me cuentas cosas, vas cambiando mi prisma. Entonces sí, es la menopausia.

Decimos eso porque nos falta información, porque nadie nos ha enseñado a mirar con empatía. Y porque, en realidad, opino que los hombres seguimos sabiendo muy poco.

A mí nunca me hablaron de esto. Ni mi madre ni mi padre. Recuerdo, eso sí, a mi madre enferma en la cama, agotada, con muchas pérdidas. Yo era un niño, no entendía nada. En casa nadie decía la palabra «menopausia». Solo que «mamá está mala». Mi padre cocinaba y nosotros esperábamos en silencio.

Y fíjate, después, con los años, al comprenderlo, me dolió pensar en lo sola que debió sentirse.

Ahora me toca acompañar a mi mujer, y tampoco tengo todas las respuestas. Ella no habla mucho del tema y yo no quiero presionarla. Creo que está en ese proceso, pero no sabría decirte exactamente en qué punto.

A veces escucho a otros hombres decir barbaridades de su pareja o de sus conocidas que están en esta etapa. Que si se vuelven locas, que si están insoportables Y pienso: ¿en serio? ¿En pleno siglo XXI seguimos con eso?

El patriarcado nos ha hecho mucho daño, también a nosotros. Nos enseñó a no hablar, a no preguntar, a no sentir. Y de ahí vienen muchos de esos comentarios tan crueles, tan vacíos. Porque cuando no entendemos algo, lo juzgamos.

Yo, con mis cincuenta y dos años, me considero un hombre moderno, o al menos intento serlo. No quiero mirar a mi mujer desde el prejuicio, sino

desde el amor. Porque si ella está cambiando, también me toca hacerlo a mí.

Los hombres también pasamos por lo nuestro. La llaman andropausia o «pitopausia», y, sí, también nos trastoca. Pero de eso casi nadie habla.

Por eso pienso que necesitamos más información, más diálogo, más ternura. No solo para acompañar a nuestra pareja, sino también para educar a nuestras hijas, para construir relaciones en las que podamos cuidarnos sin miedo.

Yo suelo comparar la vida con el ciclismo. Me gusta montar en bici, hacer rutas largas, subir puertos imposibles. Hay tramos duros, de esos que te queman las piernas, en los que piensas que no vas a poder seguir. Pero cuando llegas arriba…, las vistas te dejan sin aliento.

Creo que la menopausia es algo así: una subida dura y llena de cansancio, de preguntas, de dudas. Y ahora, además, he aprendido que dura años. Pero si subimos juntos, si nos ayudamos cuando hay un pinchazo o alguien se queda sin agua, si seguimos pedaleando uno junto a la otra, al final llegamos a la cima. Juntos.

Y entonces, cuando todo se asiente, cuando el cuerpo y el alma encuentren su nuevo ritmo, disfrutaremos de una etapa nueva. Porque si ella ya era una compañera de viaje excepcional, mi compañera de vida, después de esto, te lo aseguro, será aún mejor.

Me gusta pensar en la menopausia como una revelación o, mejor dicho, una rebelión camino de la madurez, la sabiduría y la libertad. ¿Cómo no compartir con júbilo, y hasta asombro a veces, este descubrimiento?

En mi vida hay dos hombres importantes. Mi hijo, que ahora tiene diecinueve años, y mi novio. Mi hijo tenía apenas nueve o diez años cuando su madre empezó a volverse loca. A llorar por casi todo, a tener poquísima paciencia, a estar siempre cansada, a engordar —aunque él siempre me ha dicho que me ve muy guapa—,

a nunca tener tiempo ni ganas de nada y a estar triste.

Ahora, al escribir estas líneas y verlo con cierta perspectiva, me da pena. Hoy es un joven buenísimo, hiperactivo y con un corazón que, si fuera más grande, le explotaría. Pero me tuvo que aguantar mucho. Hoy puedo presumir con la cabeza bien alta y la sonrisa gigante de haber criado a un hombre absolutamente cómplice y compañero, alguien que me entiende, me apoya, me anima. Un hombre joven que conoce a la mujer, sus ciclos, su misterio y complejidad; que admira y respeta nuestra naturaleza, nuestra psicología femenina, de la que intenta cada día aprender más. ¡Y que sabe escuchar! Santo varón. Naturalmente, ¡sabe muchísimo de menopausia! Estoy orgullosa de él.

Con mi pareja vivo una relación maravillosa desde hace tres años. Creo que he encontrado una aguja en un pajar y soy consciente del tesoro que tengo. Podría escribir decenas de páginas enteras hablando de él. No lo haré porque creo que no procede, pero sí os voy a compartir algo: los dos hemos aprendido mucho del otro y de nosotros mismos, en lo cotidiano y en la intimidad, por haber cuidado la comunicación. Lo hablamos todo. Él me ha confesado que no tenía ni idea de muchísimas cosas que me pasan, que nos pasan en general a las mujeres, y las ha aprendido viviéndolas conmigo. Compartimos todo lo que sentimos y nos apoyamos desde el respeto, la admiración mutua y el amor. Quiero aprovechar estas líneas para decirle que soy consciente de lo pesada que soy a veces, de lo mucho que me aguanta con infinita paciencia y sabiduría, y agradecerle que siempre me escuche, aunque le cuente los mismos agobios una y otra vez. Es maravilloso.

Seguramente habrás pensado que, claro, con una relación tan reciente no ha habido tiempo para el desgaste. No se puede comparar con veinte años de matrimonio y convivencia rutinaria. Y

no estoy de acuerdo. Conozco a parejas recientes, muy pasionales y efervescentes, que no tienen este tipo de comunicación y, en mi opinión, están abocadas al fracaso más pronto que tarde; y conozco matrimonios de más de tres décadas que son los mejores amigos y cómplices del mundo. Son como un muro gigante de hormigón que, cuando están juntos, no hay bomba nuclear que lo derrumbe. Hay que saber construirse las herramientas. No digo que el tiempo no genere una confianza que a veces puede llevar al descuido por asumir aspectos de la relación o emocionales del otro, pero no debería ser lo habitual, y no lo es en todos los casos.

Otro tema esencial, si hablamos de nuestros hombres y para ellos, es que cuidemos la relación. Que nos esforcemos por mantener los vínculos que en una ocasión nos llevaron a unir nuestras vidas y que no dejemos que nos confunda el día a día, hasta la dejadez y la pereza, en la ardua tarea de criar una familia. Mantened hábitos juntos, buscad actividades que solo sean de vosotros dos, cuidad el espacio personal y celebrad la suerte de tener un compañero de vida. Mantener la llama viva también requiere, además de pasión y compromiso, planificación. Si cuidas esto, habrá comunicación. Y eso, querida, como ya he repetido en capítulos anteriores, lo es todo.

Sin embargo, a raíz de mi investigación para escribir este libro, me he encontrado con muchas mujeres que se sienten muy solas en esta etapa hormonal de la menopausia. Lo más preocupante es que la mayoría no lo habla con sus parejas y, de hecho, ni siquiera con sus amigas, por lo que piensan que solo les pasa a ellas.

Los testimonios de este libro son un apabullante ejemplo de esta incomunicación. «Para qué le voy a decir que me siento cansada y hoy tampoco… No me entiende». «Se cree que estoy envejeciendo mal porque siempre me quejo de que me duele algo. Ya no me

quejo con él. Me aguanto y lo llevo en silencio». «No quiero que sepa que ya no tengo la regla. Qué horror. Si no puedo gestionarlo yo misma, estoy como para decirle: "Cariño, me he hecho vieja"». «Me dan miedo muchas cosas. No sé explicarlo. No quiero preocuparle». «Me ha dicho que vaya a terapia, a ver si me aclaro». «Cada vez pasamos menos tiempo juntos. No compartimos aficiones, solo la rutina». «Parece que busque excusas y le quiera echar la culpa de todo a la menopausia. Me dice: "Ya será menos. Lo estás llevando mal. Los hombres también sufrimos lo nuestro…"». Es verdad que cada pareja es un mundo, pero la menopausia y todos sus afluentes pueden fabricar un universo paralelo en el que se crean agujeros negros, cuando no tifones y huracanes, en la relación.

El médico francés Charles de Gardanne acuñó el término «menopausia» en 1816 y lo definió como «la edad crítica» y «el infierno de las mujeres». En el informe de la encuesta MATE de 2020, que evalúa la percepción y las actitudes de los hombres estadounidenses respecto a la menopausia, se hicieron públicos unos datos reveladores sobre el impacto emocional y relacional que esa etapa tiene en la pareja:

- El 77 % de los hombres se sintió víctima de la menopausia de su pareja.
- El 56 % percibió efectos negativos en la relación.
- El 70 % notó un impacto directo en su pareja.
- El 11 % vivió la etapa como perturbadora o frustrante.

Al preguntarles sobre los síntomas detectados en su pareja, destacaron:

- El insomnio (54 %) y el cansancio (49 %), que lideran la lista.

- La baja libido (48 %), los cambios de humor (47 %) y los sofocos (46 %), que también fueron muy señalados.

Las explicaciones que dieron los hombres a estos síntomas nuevos —insomnio, sofocos, baja libido— que sufría su pareja fueron:

- Solo el 26 % asoció los síntomas con la menopausia.
- El 22 % no pensó en la menopausia, sino que los relacionó con el envejecimiento.
- El 11 %, con alguna enfermedad concreta, y el 7 % lo considera consecuencia del estrés laboral.
- El 24 % no supo responder.

Y en cuanto a su percepción al ser informados de todos los síntomas globales, la respuesta de los hombres fue:

- El 55 % de los hombres señaló la menopausia como causa.
- El 40 % los vinculó con la depresión.
- El 34 %, con el sobrepeso, y el 28 %, con otros problemas de salud.

La conclusión principal del informe es: «Los hombres reconocen los síntomas, pero no siempre los asocian con la menopausia».

Esto genera confusión, falta de comunicación y tensión en la relación. Por eso, la información, la comunicación y la educación sobre la menopausia son claves para mejorar la convivencia y el apoyo mutuo.

A todos los hombres que crean que necesitan entendernos más, amarnos mejor, esto es para vosotros. Chicos, este camino no podemos —ni queremos— hacerlo solas. Amigos, hermanos, hijos,

parejas…, no nos deis por perdidas. No estamos locas. Y sí, sabemos qué queremos y qué necesitamos.

Con mucha humildad, propongo el siguiente manifiesto para nuestros hombres, que es también una carta a los hombres de mi vida.

MANIFIESTO PARA TRANSITAR LA MENOPAUSIA JUNTOS

1. Necesito tu comprensión (aunque no comprendas nada).

La menopausia no es solo un cambio físico, también es emocional. A veces no entendemos lo que sentimos. Comprendo lo difícil y hasta frustrante que a veces puede resultar para ti no saber cómo tratarme o qué decirme, si quedarte o apartarte. NO te asustes, no me estoy volviendo loca. No te odio, no estoy en depresión, aunque parezca tener todos los síntomas. Pregúntame qué necesito. Acompáñame sin juicios. Te necesito. No te apartes.

2. Sé paciente con mi ritmo (esto también pasará).

El insomnio, el cansancio o los cambios de humor no son elecciones. Me ocurren y normalmente me sobrepasan. Dame espacio y tiempo para adaptarme, sin presión. No es por ti, es por mí.

3. Acompáñame con amor (mi mejor medicina).

Un gesto de ternura, un abrazo o una palabra amable pueden ser más poderosos que cualquier remedio. Un detalle pequeño, una mirada cómplice, preparar un baño caliente, comprarme por sorpresa una tarrina de helado, mi peli favorita y sofá, un paseo juntos en silencio, un masaje de espalda. El amor me sostiene cuando el cuerpo cambia. Es poderoso.

4. El humor es un puente (ríete conmigo).

¿Desde cuándo estamos juntos? Me conociste cuando era joven. ¿Cuántas cosas hemos vivido juntos? Tenemos una historia. Podemos mirarlo desde otra perspectiva, solo tú y yo. Reír juntos puede aliviar la tensión. No nos reímos de la menopausia ni de mí, sino con la vida. El humor compartido convierte la incomodidad en cercanía y complicidad.

5. Escúchame de verdad (el poder femenino de compartir las emociones y liberar su peso).

No necesito soluciones inmediatas, sino un oído atento. Sé que, si me ves sufrir, querrás encontrar la forma de arreglarlo lo antes posible. No hace falta. Seguramente no puedas hacerlo. A veces hablar es suficiente para sentir alivio y conexión. Escúchame y abrázame después. Saber que me escuchas y estás a mi lado ya es sanador.

6. Cuida la intimidad entre nosotros (inventemos nuevas formas, nuevos abrazos, volvamos a empezar).

La sexualidad cambia, pero no desaparece. Ayúdame a explorar nuevas formas de placer, ternura y complicidad. Busquemos nuevos caminos para mantener la conexión. Por un tiempo necesitaré otro ritmo, otra intensidad, nuevas caricias. Pero estoy aquí. Solo búscame de otra manera; pregunta y escucha mi cuerpo. Dame tiempo.

7. Reconoce mi valor (eres mi mayor apoyo, nadie me conoce como tú).

La menopausia no es una pérdida, es una transformación. Sin embargo, requiere de un sobreesfuerzo enorme por mi parte.

Ayúdame. Ahora me cuesta más concentrarme, olvido cosas, suelo estar cansada, lloro por nada… Recuérdame lo mucho que te aporto, lo fuerte e importante que soy. Hazme sentir valorada.

8. Caminemos juntos esta etapa (no me sueltes la mano).

La menopausia no es solo «de mujeres». Si las mujeres, y en especial las madres, somos un pilar esencial en la familia, es inevitable que nuestra transición repercuta no solo en la relación de pareja, sino en todos sus miembros. Si la vivimos en pareja, la atravesamos como equipo. Y en equipo seremos invencibles. Contigo no estaré sola.

14

Sí, me siento poderosa

Cuando empecé el periplo de escribir este libro, quise caminar de puntillas y despacito para no hacer mucho ruido, y siempre consciente de la importancia de hacerlo desde la honestidad, la curiosidad, la responsabilidad, la sororidad y la verdad. Esa verdad de mi propia experiencia personal y esa verdad de otras muchas mujeres generosas y hermosas que aceptaron abrirse conmigo en este viaje.

Sin embargo, siendo muy sincera, he de decir que mi punto de partida era muy personal. Necesitaba y buscaba muchas respuestas, pero mentiría si no te confesara, amiga lectora, que no se trataba solamente de eso. Fue también un acto de rebeldía que hasta cierto punto, creo, nació de mi enfado y mi frustración. Me parecía incomprensible y hasta me daba rabia que, para saber todas las cosas que ahora sé, tuviera que leer tanto y buscar tantos estudios, informes y estadísticas que a veces me costaba entender. Información y desinformación.

Me estaba volviendo loca. Me llegaban datos y titulares como sentencias que presumían de ser auténticos y estaban investidos de autoridad porque provenían de un medio de comunicación o una red social. Sinceramente, algunos me generaban dudas sobre su procedencia o su rigor. Estas páginas comenzaron como un ejercicio personal para encontrar mi verdad. «La verdad» que me ayudara a sostenerme y a entender, de este modo, que yo misma podía salvarme y sentirme mejor.

Lo que ocurrió después fue mágico. Comprendí desde un principio que esto no podía hacerlo sola, así que empecé a buscar amigas, otras voces. Algunas cercanas, otras no tanto, incluso

alguna desconocida a la que abordé sin reparos: «¿Te importaría hablarme de este tema, que es muy íntimo?».

Y así, el viaje se convirtió en otra cosa. No solo aprendí que eso que me estaba pasando a mí también les sucedía a todas las mujeres con las que hablaba, sino que **fue mágico mirarme en sus ojos. Ver en ellas la sorpresa y el alivio de encontrarse con un espejo. Fue sanador.** Incluso para algunas —sé que esto te va a sonar muy poco modesto, me disculpo de antemano— nuestra conversación fue el inicio de algo importante en su vida. Se convirtió en el peldaño que necesitaban subir para salir de la oscuridad en la que sentían que vivían. Para empezar a entenderse, a dejar de sentir miedo, a compartirlo, a buscar ayuda y a quererse más.

Empecé este viaje desde mí, pero al final ha sido, y es, el viaje de ELLAS. La tribu.

Todas estas voces cómplices han sido infinitamente generosas conmigo. Me gusta pensar que hemos creado una única voz.

Sí, somos una única voz.

Nos sentimos igual, nos pasa lo mismo y no estamos solas. Ahora lo sabemos.

Ha nacido la TRIBU M, al menos para mí. Sé que hay millones de mujeres en el mundo pasando ahora por lo mismo; cientos de miles de mujeres solo en España que también lo están viviendo y seguramente no leerán este libro ni sabrán jamás de su existencia. Así que no ambiciono ni sueño con convertirlo en la voz de todas, pero sí en la única voz de las mujeres —y sus madres y abuelas— con las que he tenido el privilegio de compartirlo y emocionarme.

Ahora, cuando ellas y yo hablamos y nos miramos, lo hacemos

desde otro sitio. Más vulnerable, quizá, pero más verdadero, más femenino y poderoso. Y esto me ha recordado un relato que leí hace tiempo y que para mí fue revelador en su momento. Me gustaría compartirlo contigo como aprendizaje de vida y reflexión final.

APRENDIZAJE DE VIDA

La renacida

Se dice que el águila es una de las aves más longevas; puede llegar a vivir hasta setenta años. ¿Lo sabías? Pero, para alcanzar esa edad, debe tomar una decisión difícil a mitad de su vida.

Cuando el águila cumple unos cuarenta años (qué casualidad), su cuerpo empieza a deteriorarse. Las garras se vuelven largas y flexibles, y ya no puede atrapar las presas con la misma fuerza. Se le caen. El pico, con los años curvado y envejecido, se encorva demasiado y le impide desgarrar la carne. Y las plumas, gruesas y pesadas, se le pegan al pecho y entre ellas en las alas, lo que hace que volar resulte cada vez más difícil.

El águila entonces se encuentra ante un dilema: morir o renacer. Si decide vivir, y la naturaleza siempre elegirá esa opción, deberá iniciar un proceso doloroso de renovación que durará aproximadamente cinco meses.

El águila vuela entonces hacia lo alto de una montaña, hasta un risco donde pueda estar sola y protegida. Debe esconderse. Allí comenzará su transformación. Primero, golpea el pico contra las rocas, una y otra vez, hasta que consigue arrancárselo. Imagina lo doloroso que puede ser eso. Debe esperar, con paciencia y pasando hambre, a que le crezca uno nuevo. Cuando el nuevo pico ha nacido, lo usará para arrancarse las viejas garras una a una. Se quedará mutilada. Herida y vulnerable de nuevo. Y así vuelve a esperar.

Y cuando las nuevas garras han crecido, empieza el momento más cruel.

Se arranca las plumas envejecidas, desgarrándolas una tras otra hasta quedar desnuda, debilitada, temblando ante el viento y el frío.

El dolor es inmenso. El proceso, largo y solitario. Pero cuando por fin todas las plumas nuevas hayan crecido, el águila estará preparada para lanzarse de nuevo a la vida desde su nido rocoso junto al cielo.

Y ¿sabes qué? Volará más alto que nunca. Ha renacido.

Tiene un nuevo pico, nuevas garras, nuevas alas.

Ha recuperado la fuerza y la libertad que creía perdidas. Pero no ha perdido la experiencia acumulada en sus primeros cuarenta años de vida. Es sabia, inteligente y mucho más poderosa.

Ahora podrá vivir treinta años más.

El protagonismo de este relato se ha atribuido muchas veces al águila real, una de las especies más conocidas entre las de su género por su fuerza y longevidad, pero no existe la certeza total de que se refiera a esta águila o a otra. La historia se originó en Norteamérica, tal vez en México. Aunque solo se trate de una leyenda con licencias poéticas, permíteme inspirarme en ella para pensar en nosotras.

Sin necesidad de llegar a tal dramatismo, sí quiero incidir en la realidad de la transformación. El climaterio es la mayor transformación neuroendocrina de nuestra vida como mujeres, y desde luego la más larga e intensa después del embarazo y el parto. Son muchos años para tener que vivirlo a oscuras, en silencio, con vergüenza, con miedo, engañadas, mal informadas o en soledad.

Hoy pongo el punto final a estas páginas siendo consciente de que estoy empezando a escribir una nueva etapa de mi vida.

Sí, me siento poderosa.

Me gustaría pensar que somos la última generación de mujeres que llegó a ciegas hasta aquí.

Gracias por el viaje **y bienvenidas a la tribu.**

Agradecimientos

Quiero dar las gracias, en primer lugar, a la vida, por haberme dejado nacer mujer. Por el privilegio de experimentar mi naturaleza, porque creo que las mujeres somos mágicas.

Aunque, de hecho, lo más correcto sería empezar dando las gracias a mi editora, Teresa, y a todo el equipo de la editorial Grijalbo por entender que este era el momento de dar voz a tantas mujeres y por permitirme ser el vehículo para hacerlo. Soy una privilegiada, y lo sé. Ha sido un viaje precioso, y lo que nos queda. ¡Gracias por el voto de confianza y por todo el cariño que me habéis brindado!

Quiero dar las gracias a mi madre, que no está viviendo su mejor etapa y que, a pesar de las dificultades, siempre ha estado a mi lado. Ha sido mi tierra y mi cielo, mi raíz y mi sueño, quien, año tras año y en cualquier circunstancia, aun no estando de acuerdo en tantas cosas, nunca ha dejado de recordarme que tenía que ser YO. Por encima de todo y de quien hiciera falta, no debía cambiar nunca: «Solo sé tú, siempre. No cambies». Y así aprendí a encontrarme. Hoy mis pasos me han llevado hasta aquí también por ella. Gracias, mamá. Te quiero. Este libro es para ti.

Gracias a mi hija, Gabriela, por demostrarme siempre ese orgullo suyo de madre que, en ocasiones, me ha sacado los colores. Su fe en mi capacidad, mi fuerza, su vehemente admiración hacia mi

trabajo y su confianza, aun cuando yo la perdía en mí misma, han sido el sustento que reforzó mis cimientos. Quisiera creer que es parte de mi legado como madre y mujer, pues ha estado en mis pensamientos en cada línea. Ojalá le ayude a arrojar algo de luz en sus años de madurez y que, cuando llegue su momento, también podamos recorrer esta parte del camino cogidas de la mano, como hemos hecho hasta hoy, pues me sostiene el alma. Yo sí que estoy orgullosa de la mujer en la que se ha convertido. Te quiero. ¡Ahora toca volar alto!

¡Qué sería de la mujer que soy sin los hombres de mi vida!

Quiero dar las gracias a mi hijo, Lucas, que, siendo todavía un hombre joven, ha demostrado siempre un profundo respeto por el universo femenino. Somos complicadas por naturaleza y a veces difíciles de entender, pero él se ha acercado con curiosidad, paciencia, sororidad y amor. No os imagináis con cuánta sabiduría, sensibilidad y cariño ha soportado mis largas charlas sobre la mujer y nuestro mundo. No sé qué elegirá hacer en su vida cuando pasen los años, pero tengo la certeza de que es un hombre maravilloso y especial. Nuestra admiración es mutua y estoy orgullosísima de él. Algún día será también el mejor compañero de alguna mujer y un padre ejemplar. Te quiero.

Quiero dar las gracias a mi amor, mi pareja, a quien llegué como un torbellino en su vida, lo sé. No me esperaba. Yo tampoco le esperaba a él, pero lo soñaba. Él eligió abrazar mi locura desde el día uno y en el paquete también se encontró con una mujer compleja, soñadora, insegura, intensa, revoltosa, vulnerable, con muchas ganas de vivir y muy terca. Creo que es la persona a la que más le he hablado de este libro, de cómo me sentía a cada paso, de mis dudas, las emociones encontradas… ¡Le hablé hasta el aburrimiento! Aunque él nunca se quejó. Sin su amor, su alegría, su

apoyo y esa fe inexplicable que le nace desde la bondad, muchas de las cosas que aquí cuento nunca habrían sido. Siempre le digo, porque es verdad, que yo quería volar. Entonces él me recuerda cada día que sí, que puedo. Me estira las alas, las sacude y luego agita los vientos para que yo me lance.

Te quiero, amor.

He querido dejar para el final el agradecimiento a mis amigas cómplices, a mis «queridas locas» que se han abierto en canal conmigo para que ahora seamos muchas más; no han dudado un instante en acudir a mi llamada y sacar un rato para quedar y hablar. A veces desde el dolor, la vergüenza, el estigma, pero siempre con el corazón en la mano. Ellas han hecho posible que todo lo que leas en estas páginas sea verdad, y creo que juntas hemos conseguido construir una guía que puede servir de herramienta para las nuevas generaciones, nuestras hijas, nietas y las que están por llegar. Hoy nos sentimos mejores mujeres, mejores personas, más fuertes, más seguras y poderosas. Este libro es de todas ellas, y para ellas va mi corazón y mi sincero agradecimiento.

¡TRIBU! Esto no ha hecho más que empezar.

Más lúcida. Más libre. Más feroz.
Bienvenida a la TRIBU.



Me gusta pensar que pertenezco a la última generación que llegó a ciegas a la menopausia. Durante siglos nos hicieron creer que era una caída. Una pérdida. Un apagón. Que nos hacíamos viejas. La verdad es exactamente la contraria. Esta es la mayor transformación neuroendocrina de nuestra vida. Una jugada maestra de la naturaleza. Y nadie nos lo contó.

Pero eso se acabó. No más estigmas ni tabús ni reglas. Este libro llega a tus manos como un manual práctico de supervivencia para transitar esta etapa. Pretende despertarte y darte la bienvenida al que será tu nuevo yo tras vivir tu menopausia: más fuerte, más sabia, más poderosa. Aquí no vas a encontrar eufemismos ni dulcificaciones. Cada cosa por su nombre.

Este libro no va sobre mí, aunque te haré confesiones íntimas personales. Va sobre todas las mujeres que han querido compartir conmigo su experiencia. Vas a encontrar verdad y algunas risas también. Vas a encontrar ciencia y muchas respuestas expertas. Y vas a encontrar una voz que dice en alto lo que tantas llevamos décadas callando. Porque somos una sola voz.

Si sientes que nadie te preparó para este cambio, si te preguntas qué demonios está pasando dentro de ti, si necesitas entender, ponerles nombre a las cosas y recuperar tu poder… este libro es tu entrada a una nueva versión de ti misma.

Minerva Piquero

Soy hija y madre a tiempo completo. Orgullosa de ser mujer. Licenciada en Periodismo en Estados Unidos, he sido camarera, recepcionista, babysitter, cocinera, secretaria, traductora, chica del tiempo, columnista, empresaria, productora, guionista, presentadora de programas de entretenimiento en televisión, maestra de ceremonias y organizadora de eventos y congresos, formadora de portavoces, directora de comunicación en una multinacional, presentadora de noticias, jefa de prensa, docente universitaria en comunicación y ahora, de nuevo, presentadora en un programa de televisión, además de directora y presentadora de un espacio de radio sobre salud mental.

A veces me he sentido una impostora. Pero he comprendido que yo soy en todas esas facetas y sé que aún puedo hacer mucho más. Soy, si debo limitarme a una etiqueta, una mujer valiente, emprendedora, curiosa, con muchas inquietudes y que siempre dice sí a los sueños y a las oportunidades. He aprendido a reinventarme las veces que ha sido necesario y nunca he aceptado un no puedes cuando venía de terceros. Y de esos, créeme, he tenido muchos.

He perdido la cuenta de las noches que me he caído o derrumbado, pero recuerdo cada una de las mañanas que fui capaz de reconstruirme y volver a empezar. Creo que de eso va todo.

Este es mi segundo libro. En el primero, *Nacida libre*, soñé con ser otras mujeres para vivir sus vidas de tinta y papel. En *No estoy loca*,

he escogido vivirlo y contarlo en primera persona. No se puede guardar en secreto algo que te grita en el cuerpo y el alma.



Primera edición: mayo de 2026

© 2026, Minerva Piquero
© 2026, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

Diseño de portada: Penguin Random House Grupo Editorial / Sergi Bautista
Fotografía de portada: © Carmelo Redondo

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección de la propiedad intelectual. La propiedad intelectual estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes de propiedad intelectual al no reproducir ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores. De conformidad con lo dispuesto en el art. 67.3 del Real Decreto Ley 24/2021, de 2 de noviembre, nos reservamos expresamente la reproducción y el uso de esta obra y de todos sus elementos mediante medios de lectura mecánica y otros medios adecuados a tal fin. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, http://www.cedro.org) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-253-7249-0

Compuesto en leerendigital.com

Facebook: penguinebooks

X: @penguinlibros
Instagram: @grijalbo_es
Spotify: penguinlibros
YouTube: penguinlibros
TikTok: penguinlibros

«Para viajar lejos no hay mejor nave que un libro».

EMILY DICKINSON

Gracias por tu lectura de este libro.

En **Penguinlibros.club** encontrarás las mejores recomendaciones de lectura.

Únete a nuestra comunidad y viaja con nosotros.

Penguinlibros.club

Penguin Random House Grupo Editorial

Penguinlibros

Índice

No estoy loca

Prólogo. Son cosas de mujeres… y de hombres

1. No, no estoy loca

2. Cambios hormonales y otras traiciones del cuerpo

3. SOS. Un mapa rápido de síntomas: qué, por qué, cuándo y

4. Asintomáticas y menopausia precoz

5. El poder de las palabras: háblate bonito

6. Se me olvida todo. ¿Qué me pasa? La niebla mental

7. Cómo ayudarme a sentirme mejor de manera natural. ¿Qué tomar y cómo?

8. Sexo en la menopausia: cuando el deseo se va…, pero vuelve si lo llamas

9. Las relaciones cambian, ¡y no siempre es malo! La menopausia como detector del bullshit

10. Cuando lloras por todo, pero sabes que no estás loca

11. No me reconozco, esta no soy yo. Perder peso con salud. Lo que me funcionó y lo que no

12. Que el fin del mundo nos pille bailando

13. Hombres de nuestra vida, ¡este camino tenemos que hacerlo juntos!

14. Sí, me siento poderosa

Agradecimientos

Sobre este libro

Sobre Minerva Piquero

Créditos